THE REAL MAN

TIMID și SEXY

Cum Poți Să Cucerești Și Să Păstrezi O Femeie De Nota 10, Chiar Dacă Ești Timid

SILVIU-IULIAN HUIDEȘ

LIDER AL COMUNITĂȚII DE DEZVOLTARE PERSONALĂ THEREALMAN.RO

TIMID și SEXY

SILVIU-IULIAN HUIDEȘ

THE REAL MAN

ÎNVAȚĂ CUM SĂ NU MAI FII DOAR UN SIMPLU PRIETEN CU FEMEILE ȘI CUM SĂ LE CUCEREȘTI, SPUNÂNDU-LE DIRECT CEEA CE GÂNDEȘTI!

O carte practică despre sinceritate. Așa cum vei descoperi în ea, Sinceritatea Radicală funcționează. Nu funcționează în absolut toate situațiile, însă atunci când funcționează, funcționează cel mai bine!

- Dr. Brad Blanton, autorul cărții Sinceritate Radicală

Dacă vrei să ai parte de mai multe femei în viața ta, cumpără această carte. O să-ți dea peste cap toate convingerile pe care le ai despre cum să interacționezi atrăgător cu o femeie. Află acele lucruri pe care femeile vor să le știi, dar pe care ele nu ți le-ar spune niciodată.

- David X, trainer de mindset pentru bărbați

Când vreau să învăț ceva nou de la cineva, mă uit în primul rând la rezultatele și la integritatea persoanei respective. Nu am întâlnit un bărbat mai entuziasmat și mai autentic decât Silviu, mai ales când vine vorba de relații. Citind această carte, vei începe să crezi din nou în tine.

- Octavian Baban, fondator al comunității Diamond Cutter în România

Cartea asta este ca un film, cu băieți răi și băieți buni, femei cu fantezii nespuse, răsturnări de situație, momente incitante și finaluri fericite. În concluzie, este o carte bună pentru femei, după ce o citesc bărbații.

- Gianina Teodor, instructor dans

DESPRE AUTOR

Silviu-Iulian Huideș este coach, trainer și lider al comunității de dezvoltare personală, TheRealMan. Organizează periodic seminarii, workshopuri și tabere de încredere, atracție și relaționare, prin care asistă bărbați de toate vârstele să-și activeze puterea masculină, să comunice sincer cu sexul frumos și să se bucure de relații extraordinare.

Dezvoltare Personală
ISBN 978-973019044-1

www.TheRealMan.ro

SILVIU-IULIAN HUIDEȘ

TIMID ȘI SEXY

Cum Poți Să Cucerești Și Să Păstrezi O Femeie De Nota 10, Chiar Dacă Ești Timid

București, 2015

Timid și Sexy
Cum Poți Să Cucerești Și Să Păstrezi O Femeie De Nota 10, Chiar Dacă Ești Timid
ISBN: 978-973-0-19044-1

Tehnoredactare: Gianina Teodor
Grafică copertă: Claudiu Simionescu
Contact: www.TheRealMan.ro

© 2015 – Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin exclusiv autorului. Nici o parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă, în nici o formă, fără permisiunea scrisă a autorului.

Dedic această carte uimitoarei mele iubite care m-a inspirat să începe și să duc la bun sfârșit acest vis, de a oferi mai departe experiețele mele.

Ce înseamnă să penetrezi lumea unei femei?

Înseamnă să intri în lumea ei cu încredere. Înseamnă să o oprești din ceea ce face și să îi spui că vrei să o cunoști. Înseamnă să o întrerupi cu un sărut atunci când simți că vorbește prea mult. Înseamnă să o iei de mână și să o conduci. Înseamnă să o inviți la dans. Înseamnă să îi ceri numărul și să stabilești o întâlnire. Înseamnă să vrei să o săruți, iar dacă te refuză să mai încerci o dată. Înseamnă să o inviți la tine. Înseamnă să-i pui o eșarfă pe ochi, să o conduci în dormitor și să o lași să-și imagineze cele mai nebune fantezii în timp ce tu torni vinul în pahare...

Mulțumiri

Această carte nu ar fi existat dacă nu ați fi fost voi, membrii comunității TheRealMan: traineri, mentori, participanți la evenimente sau abonați la newslettere.

Am trăit împreună experiențe extraordinare prin care m-ați provocat și inspirat să cresc și să mă dezvolt ca bărbat, dincolo de fricile care m-au încercat în anumite momente.

Acum a venit momentul să ofer și eu mai departe.

Bineînțeles că le mulțumesc și tuturor femeilor cu care am trăit diferite experiențe în viața mea. Fără voi nu aș fi ajuns bărbatul care sunt astăzi.

Energia membrilor comunității de dezvoltare personală TheRealMan.ro

CUPRINS

De la Ghidul Timidului la "Vreau să mă culc cu tine!" 15

Această carte este pentru tine 19

Cum e împărțită această carte și ce vei învăța din ea 21

Există o provocare pe care tu ca bărbat nu ai cum să o ignori 23

Cele patru super puteri ale tale ca bărbat adevărat 29

PARTEA I

CUM SĂ DEVII MAESTRUL TĂU INTERIOR 31

Cele trei minciuni zilnice care te opresc să obții succesul în relațiile cu femeile 37

De ce e important să te iubești pe tine înainte să iubești orice femeie 43

Eu+, Tu+, Atitudinea prin care obții succesul în interacțiunile cu femeile atrăgătoare 57

Cum arată femeia pe care vrei să o întâlnești ? 67

Cum să câștigi jocul atracției înainte să îl joci 73

Prima femeie pe care o poți iubi cu adevărat 77

Cum să fii un magnet pentru femeile care contează cu adevărat pentru tine 83

Dacă tu nu te pui pe primul loc, nimeni altcineva nu o va face pentru tine 89

Dacă vrei să ai succes în dragoste învață să eșuezi cât mai des și cât mai devreme 95

PARTEA A II-A

ARTA ȘI ȘTIINȚA ATRACȚIEI – CUM SĂ ATRAGI ȘI SĂ CUCEREȘTI O FEMEIE DE NOTA 10 97

Ce a uitat tatăl tău să-ți spună despre femei (puterea secretă a sexualității tale)..... 101

Despre Atracție – pe limbajul unui adolescent de 16 ani.. 109

Există o formulă a succesului 113

Cum să apeși butonul Atracției (Ce vor femeile vs la ce reacționează cu adevărat) 119

Cum să joci ca să câștigi - De la primul zâmbet până la Sex (despre Atracție, Conexiune și Senzualitate)..... 149

PARTEA A III-A

DINCOLO DE SEX – CUM SĂ O PĂSTREZI CÂND AI GĂSIT FEMEIA PE CARE O CAUȚI – IDEI PRACTICE DESPRE CUM SĂ AI RELAȚII EXTRAORDINARE ... 195

Ingredientul secret într-o relație 203

Cele mai importante trei valori pentru o relație extraordinară 207

Descoperă cele cinci limbaje ale iubirii 213

Cum să gestionezi conflictele..... 217

PARTEA A IV-A

CUM SĂ ÎNCEPI DE LA ZERO, SĂ CUNOȘTI ȘI SĂ CUCEREȘTI FEMEI ATRĂGĂTOARE ÎN MAI PUȚIN DE 7 SĂPTĂMÂNI – PLANUL DE ACȚIUNE RECOMANDAT 223

Săptămâna 1 – FUNDAȚIA: Energie și vibrație socială. Cum să fii flacăra care îi aprinde pe ceilalți 233

Săptămâna 2 – INFLUENȚĂ: Cum să schimbi starea celuilalt 235

Săptămâna 3 – CONEXIUNE EMOȚIONALĂ: Cum să vă cunoașteți cu adevărat 239

Săptămâna 4 – INDICATORI DE INTERES: Cum îți dai seama că îi place de tine 243

Săptămâna 5 – ATRACȚIE IREZISTIBILĂ: Cum să o faci să te dorească 245

Săptămâna 6 – SĂRUTĂRI ȘI ÎMBRĂȚIȘĂRI: Cum să o atingi astfel încât să îi placă 249

Săptămâna 7 – LEADERSHIP: Cum să îi faci propuneri pentru ca ea să te urmeze în fanteziile tale 253

Încheiere 257

Despre autor 259

De la Ghidul Timidului la “Vreau să mă culc cu tine!”

În școală, colegii mei vara jucau fotbal, iar iarna aruncau cu bulgări de zăpadă în fete. Eu stăteam cuminte, în banca mea, pentru că nu îmi plăcea să ies în evidență. Nu deranjam pe nimeni, eram un băiat bun.

Cumva situația asta nu îmi plăcea deloc. Pentru că deși eu eram băiatul politicos, ascultător, mereu atent să nu supăr pe nimeni, amabil cu ceilalți... fetele din clasă tot după băieții mai obraznici se uitau.

Nu aveam succes la fetele pe care le cunoșteam și nu înțelegeam de ce. Undeva prin clasa a 8-a am primit de la mama mea, o carte. Se numea Ghidul Timidului. Atunci am înțeles că eram timid. De fiecare dată când o colegă, de care eram îndrăgostit, umbla cu alt băiat, îmi spuneam că eu nu am succes și că ei nu îi place de mine, pentru că sunt timid.

Aveam o scuză puternică și eu credeam în ea. Nu era faptul că nu arătam bine sau că nu vorbeam bine, ci convingerea că sunt timid.

Am acceptat lucrurile așa cum erau și când a venit momentul să intru la liceu, am ales să plec departe de casă și am dat examenele pentru liceul militar, unde mi-am și petrecut patru ani din viață.

Aici, cu aceeași timiditate, am început să citesc foarte mult. Aveam la bibliotecă foarte multe cărți de dezvoltare personală și multe dintre ideile pe care le citeam, le testam în interacțiunile cu colegii și colegele mele.

Până în anul trei de liceu am ajuns să fiu foarte popular și cu mai mulți bani de buzunar decât majoritatea colegilor mei (am învățat să tund și asta era o sursă

importantă de venit). Și deși eram popular și cu bani, tot nu reușeam să-mi fac o prietenă. Cumva chestia asta cu timiditatea mă tot urmărea.

Mi-am dat seama că pentru a-ți face o prietenă, nu e suficient să fii popular și cu bani. Pe lângă acestea, învățasem să vorbesc și bine în public și tot nu era suficient. Ceva lipsea. Și tocmai găsirea acelui "ceva" a fost motivul călătoriei mele timp de opt ani până într-un moment care mi-a schimbat definitiv modul în care relaționez cu femeile.

Se apropia sfârșitul unei întâlniri pe care o avusesem cu o femeie de care eram foarte atras. Timp de două ore vorbisem despre subiecte care nu erau așa de importante pentru mine și acum o conduceam către casă.

În timp ce mergeam ea îmi povestea ce are de gând să facă săptămâna următoare. Însă eu nu o mai auzeam. Fierbeam în interior pentru că nu apucasem să îi spun ceea ce simțeam cu adevărat. Învățasem că femeilor nu le plac bărbații care sunt prea sensibili și care se îndrăgostesc prea repede.

Cumva păstrasem conversația într-o zonă confortabilă pentru amândoi cu gândul că o să-i împărtășesc gândurile mele în momentul în care o să știu sigur că și ei îi place de mine. Însă în câteva minute, urma să ne luăm la revedere și întâlnirea noastră nu ajunsese în punctul în care ea să-mi dea de înțeles că îi place de mine.

Trebuia să fac ceva altfel risca să se termine la fel ca de fiecare dată: eu singur și trist. Mă luptam cu gândurile mele și nu știam cum să aleg cuvintele cele mai potrivite prin care să îi spun că îmi place de ea. Aveam tot felul de scenarii în minte, unele despre cum o să reacționeze ea,

altele despre cât de atrăgătoare este și ce nebunii aș face cu ea.

Am simțit că nu mai am timp. Nu mai am timp să mă gândesc care e varianta cea mai potrivită de a-i spune că o doresc și că vreau să fiu cu ea.

Am oprit-o în mijlocul conversației. I-am spus că nu o mai aud de câteva minute și că vreau să îi spun ceva. S-a oprit din mers și a început să se uite foarte curioasă la mine. Ne-am întors unul către celălalt și pentru prima dată am privit o femeie în ochi și i-am spus că simt că vreau să mă culc cu ea!

Am vrut să îi spun altceva, însă sub gălăgia care era în mintea mea, astea au fost cuvintele care mi-au ieșit pe gură.

Pe cât de mult vorbea înainte pe atât de tăcută mi s-a părut acum. S-a uitat lung la mine în timp ce și eu mă uitam lung la ea. Am observat cum timpul s-a oprit în loc iar eu am devenit brusc total relaxat pentru că în sfârșit îi spusesem ceea ce gândeam. Acum era liniște.

A continuat să se uite la mine și eu am sărutat-o foarte natural. Probabil că sărutul a fost confirmarea de care avea nevoie. Nu am de unde să știu. Ceea ce știu însă este că peste exact două zile, m-a întrebat dacă poate să treacă pe la mine.

A fost o noapte intensă și o lecție valoroasă după care m-am ghidat de atunci, în toate interacțiunile mele. Dacă eu sunt sincer în intențiile mele cu femeile pe care le întâlnesc, atunci și ele vor fi sincere cu mine.

Iar această carte reprezintă exact călătoria mea în acest exercițiu de sinceritate și cele mai valoroase lecții pe care le-am învățat alături de femeile pe care le-am întâlnit.

Acesta este momentul în care tu devii sincer cu femeile și începi să le spui ceea ce gândești cu adevărat despre ele.

Această carte este pentru tine

Dragă prietene,

Sunt Silviu-Iulian Huideș, liderul comunității de dezvoltare personală pentru bărbați, TheRealMan.ro, iar aceasta este o carte despre încredere, atracție și relații împlinite.

Te avertizez de la început că nu este o carte pentru oricine și există riscul ca anumite persoane să se simtă puțin ofensate când o vor citi. Pentru că în ea, vorbesc despre ceea ce funcționează cu adevărat când e vorba de a cuceri femeia de care ești atras. Iar acest adevăr contrazice puternic ceea ce ți-au spus părinții sau prietenii că funcționează.

Am scris această carte special pentru bărbații comunității de dezvoltare personală, TheRealMan.ro. Am gândit-o ca un cadou pentru tine, bărbatul modern care vrea să-și îmbunătățească relațiile cu femeile din viața lui.

Indiferent că vrei să înveți cum să cunoști și să cucerești femei atrăgătoare, să atragi acea femeie la care visezi, să ai o relație extraordinară sau să îți îmbunătățești relația existentă, această carte îți poate oferi soluții concrete la provocările tale.

Această carte este inspirată din experiența mea de peste nouă ani de zile în diferite provocări de dezvoltare personală. Am pornit ca un băiat timid care își dorea să-și facă o prietenă și prin multe încercări și eșecuri din care am învățat, am ajuns astăzi să organizez traininguri și tabere de încredere, atracție și relații, prin care am ajut bărbați de diverse vârste, să întâlnească și să cucerească femeile pe care și le doresc.

În afară de partea care te învață cum să devii un bărbat atrăgător, vei regăsi în această carte multe idei valoroase pe care le-am învățat din propria mea relație cu femeia pe care o iubesc.

Nu știu cum ești tu, însă eu consider că nu este nimic mai frumos în viață decât să iubești și să te simți și tu iubit la rândul tău. Așadar chiar dacă cuvinte precum "atracție" sau "seducție" îți sugerează ceva manipulativ să știi că această carte este scrisă din iubire și reprezintă o invitație la sinceritate și autenticitate în relația cu femeile de care ești atras.

Îți doresc lectură plăcută, citește-o cu inima deschisă și nu uita să fii mândru că ești bărbat. Ai o putere extraordinară, pe care ești pe cale să o descoperi!

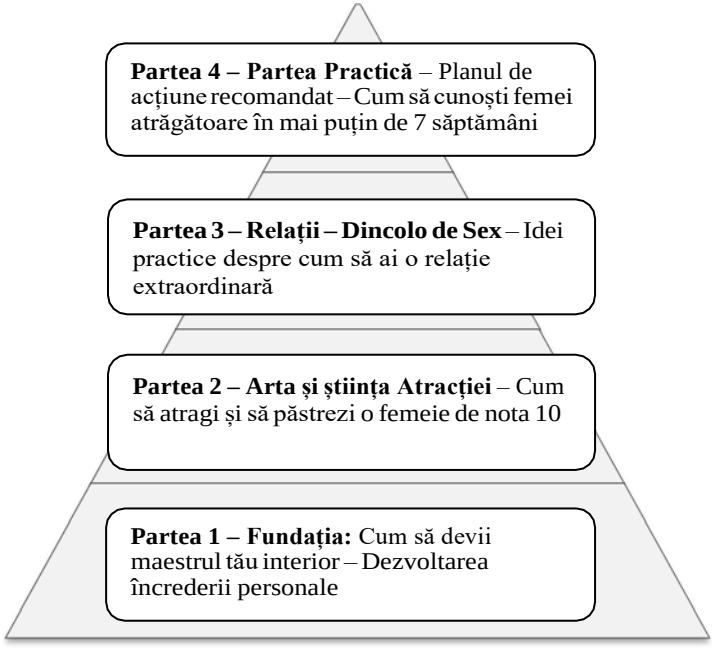
Cu prietenie,
Silviu-Iulian

Cum e împărțită această carte și ce vei învăța din ea

Scopul acestei cărți este să îți ofere principiile care stau la baza atracției și a interacțiunii dintre un bărbat și o femeie, astfel încât tu să poți trece rapid la acțiune și să obții rezultatele pe care le dorești.

Principiile pe care urmează să le afli sunt și vor rămâne secrete pentru majoritatea bărbaților. Felicită-te pentru că ai ales să cumperi această carte și pentru faptul că îți oferi ție timpul să o citești și să pui în practică ideile prezentate.

Pentru a-ți fi ușor să înțelegi și să asimilezi conceptele prezentate, am împărțit cartea în patru părți importante. Acestea sunt următoarele:


Partea 4 – Partea Practică – Planul de acțiune recomandat – Cum să cunoști femei atrăgătoare în mai puțin de 7 săptămâni
Partea 3 – Relații – Dincolo de Sex – Idei practice despre cum să ai o relație extraordinară
Partea 2 – Arta și știința Atracției – Cum să atragi și să păstrezi o femeie de nota 10
Partea 1 – Fundația: Cum să devii maestrul tău interior – Dezvoltarea încrederii personale

Există o Provocare pe care tu ca bărbat nu ai cum să o ignori

În cadrul trainingurilor organizate am avut ocazia să întâlnesc sute de bărbați, iar prin comunitatea online TheRealMan.ro sunt în contact cu mii dintre cei care s-au abonat pe site și citesc articolele mele pentru dezvoltarea lor personală.

Cei mai mulți dintre bărbați mă contactează pe email descriindu-mi situația lor, problemele cu care se confruntă și îmi solicită îndrumarea pentru a rezolva anumite situații.

Așa că indiferent care este povestea ta să știi că le-am auzit pe toate. În mare scenariul e același: nu ești mulțumit de relațiile tale actuale, poate că ești singur sau poate că ai o relație care nu te face să te simți împlinit, poate că sunt multe blocaje care te țin pe loc, în orice caz toate poveștile de succes ale bărbaților din comunitate încep cu o problemă și cu o dorință fermă de a schimba lucrurile în favoarea lor.

Așa am început și eu în urmă cu câțiva ani... așa poți începe și tu!

Provocarea ta ca bărbat este să înțelegi ce înseamnă să fii un bărbat autentic și cum să trăiești și să te manifești ca atare.

Problema atracției din zilele noastre este o problemă de polaritate. În termeni simpli, dacă vrei să atragi și să cucerești o femeie atunci tu trebuie să fii bărbat. Minusul este atras de plus și invers.

Problema constă în lipsa polarităților. În societatea de astăzi, bărbații se comportă precum femeile și femeile se comportă precum bărbații. Suntem încurajați să ne comportăm în felul acesta, avem tot felul de tipare despre

"cum ar trebui să fim ca bărbat sau ca femeie" și CONFUZIA este maximă.

Dacă vrei să nu mai suferi e important să faci pașii necesari pentru eliminarea confuziei. E important să înțelegi esența energiei masculine pentru a putea relaționa în armonie și autentic cu energia feminină.

Nimeni nu te învață ce înseamnă să fii bărbat

De mici, suntem crescuți de mamele noastre. Ele ne dau primele "repere" despre cum ar trebui să fie un bărbat. Știu că și mama mea (la fel ca orice mamă de altfel) a fost bine intenționată atunci când m-a crescut, de la ea am învățat să nu mai plâng tocmai pentru că "bărbații nu plâng". Totodată mai știu că oricât de bună este intenția lor, mamele noastre nu ne învață decât cum să fim soți mai buni.

Vezi tu, o femeie nu are cum să te învețe să fii bărbat adevărat. Poate să-ți formeze anumite comportamente însă nu are cum să înțeleagă pe deplin perspectiva polarității masculine.

Mamele noastre ne învață toate acele lucruri pe care și le doresc pentru ele: să ducem flori, să fim politicoși, să fim ascultători, să deschidem uși și să ne amintim zile de naștere.

Acestea sunt lucruri pe care și le doresc pentru ele în calitate de soție și nu în calitate de iubită. În calitate de iubită, își dorește altceva. O să ating mai târziu subiectul însă vreau să reții pentru moment că femeile au mai întâi nevoie să fie ATRASE, iar mai apoi IUBITE.

Mamele noastre ne învață cum să IUBIM, cum să fim bărbați iubitori și în felul acesta ele sar peste o etapă critică.

Ajungem în felul acesta, ca bărbați maturi să credem că e suficient să iubești o femeie pentru a o face pe aceasta să-și dorească să fie cu tine. Iar această convingere te va face să eșuezi de multe ori și îți va produce multă suferință.

Reține această idee: Pentru ca o femeie să își dorească să fie cu tine ea trebuie mai întâi să simtă ATRACȚIE și doar după aceea CONEXIUNE și AFECȚIUNE.

Apoi mai "învățăm ce înseamnă să fii bărbat" de la tatăl nostru. Acesta este de cele mai multe ori prea ocupat să producă bani, muncind pentru a asigura traiul familiei. De aceea figura paternă pentru cei mai mulți dintre bărbați este una destul de absentă. Acesta, bine intenționat și el, lasă educația copiilor în seama mamei.

Așadar când suntem mici învățăm de la mamele noastre să fim băieți buni, atenți și iubitori, iar de la tații noștri să muncim pentru a asigura nivelul de trai al familiei.

NOTĂ: Acesta este un model tipic de familie. În cadrul comunității am întâlnit mulți bărbați care proveneau din familii în care ori lipsea unul dintre părinți, ori relația dintre cei doi nu era una sănătoasă. Indiferent care ar fi cazul tău, sunt sigur că înțelegi că părinții tăi au avut o influență puternică asupra ta și că tu astăzi trăiești pe propria piele multe dintre tiparele pe care ei ți le-au transmis.

Așadar învățăm foarte multe de la părinții noștri. Pe măsură ce creștem începem să învățăm și din alte surse. De la televizor spre exemplu sau din reviste. Acestea sunt alte modele despre cum ar trebui să fie un bărbat sau o femeie. Iar cu cât sunt mai populare revistele sau canalele de televiziune respective cu atât mai puternic ne influențează tiparul de masculinitate.

Ești condiționat social să nu ai succes cu femeile

Ia orice revistă pentru bărbați spre exemplu sau orice canal TV de muzică. Un exemplu clasic de condiționare socială[1].

Condiționările se întipăresc prin metoda asocierii. Nu e greu să observi că atât revistele cât și un anume clip îți prezintă femei sexy (adică ceea ce îți dorești să obții) împreună cu un anumit comportament sau tipar de bărbat. Adică se asociază ideea de femeie sexy cu un anumit tip de bărbat.

Mesajul e simplu:"vrei femei de genul ăsta?... uite așa trebuie să fii.

Nu e de mirare că cea mai frecventă condiționare cu care vin bărbații la evenimentele noastre este "nu poți să ai femei sexy dacă nu ai bani, dacă nu tragi de fiare, dacă nu arăți bine, dacă nu te îmbraci după ultima modă, dacă nu ai mașină, dacă nu ai Rolex... ", iar această condiționare produce numai suferință. Pentru că tu singur te autosabotezi repetându-ți într-una că "nu ești suficient de bun". Iar acest lucru funcționează împotriva ta.

Eu îți spun că: Poți să atragi femei sexy și de calitate. Te-ai născut suficient de bun. Dacă ai fi avut nevoie de altceva, te-ai fi născut cu ceva în plus. Ești suficient doar tu, să atragi femei de calitate!

Așadar provocarea ta ca bărbat este să înveți să devii bărbatul autentic. Este o misiune pe care și-o asumă doar 5% dintre bărbați, restul preferă să muncească pentru mașină și bani pentru a simți că merită să fie iubiți.

---

[1] Condiționarea socială se refera la faptul că ești "dresat" să te comporți într-un anumit fel într-o situație dată. Condiționările se întipăresc în mintea noastră prin convingerile pe care le dobândim și care ne determină acțiunile, într-un anumit scenariu.

Nu spun că mașina și banii nu sunt importante. Sunt la fel de importante precum orice lucru care îți face viața mai ușoară, însă lipsa banilor și a mașinii nu sunt scuze pentru a nu aborda o femeie atrăgătoare.

Pentru că în cele din urmă, tu ești cel care abordează. Tu ești mesagerul. Tu ești bărbatul!

Provocarea pentru tine este "să te dezbraci" de vechile convingeri care nu funcționează, care produc doar singurătate și tristețe și să descoperi unele noi, autentice, care funcționează pentru tine. Și ce este și mai important este că sunt convingerile tale. Asta înseamnă că poți lucra cu ele, pentru că tu le-ai creat practic.

Bine ai venit în această călătorie.

Pune-ți centura de siguranță pentru că vom decola!

Cele patru super puteri ale tale ca bărbat adevărat

Prin atitudinile, înțelegerile, tehnicile și exercițiile din această carte, prin practică, îți vei dezvolta o serie de super puteri.

Aceste super puteri sunt:

Inteligența socială

Vei înțelege dinamica interacțiunilor sociale, de ce bărbații și femeile acționează și reacționează într-un anumit fel și cel mai important este că vei învăța să folosești toate acestea în folosul tău. O dată înțeles matrix-ul social, îți vei putea crea propria lume și atrage femeia pe care ți-o dorești, în cel mai scurt timp.

Persuasiune

Fiind mai conștient de ce se întâmplă în jurul tău și de motivul pentru care persoanele acționează vei ști să descoperi "butoanele" care îi determină pe oameni să acționeze într-o anumită direcție. Învățând să comunici autentic, fiecare cuvânt pe care îl vei spune va stârni o emoție, iar prin emoții vei mișca femeile pe care le întâlnești în direcția pe care o dorești.

Leadership

Acționând, vei atrage privirile celor din jurul tău, vei fi admirat și apreciat. Îți vei face mai ușor prieteni care vor dori să te urmeze pentru că vor vedea în tine exemplul de care au nevoie.

Fiind autodidact îți vei dezvolta responsabilitatea, curajul și puterea de a merge înainte atunci când ceilalți bărbați bat în retragere. Nu te vei mai recunoaște. Peste puțin timp te vei regăsi interacționând cu femei atrăgătoare în scenarii pe care nu le credeai posibile.

Atracție și Conexiune

Cele 3 puteri de mai sus își vor atinge apogeul prin puterea ta de a atrage și a cuceri femeia pe care ți-o dorești. Vei ști să asculți dincolo de cuvinte, vei ști să vezi mesajele ascunse ale comportamentului unei femei, vei înțelege limbajul nonverbal și microsemnalele pe care o femeie le transmite inconștient atunci când e atrasă de tine.

Cel mai mare câștig este că vei putea alege cum să fii și cu cine să fii, pentru că vei atrage în viața ta tot mai multe posibilități.

Aceasta este o carte despre posibilități și despre potențialul tău nelimitat de a obține succesul pe care ți-l dorești în relațiile cu femeile. Nu mă crede pe cuvânt acum... fă doar un singur pas: Începe!

Așa am început și eu.

Cred cu tărie în potențialul tău și în faptul că tu ca bărbat ai o putere extraordinară...puterea de a face lucrurile să se întâmple: Acum e momentul să le faci să se întâmple pentru tine!

– PARTEA I –
CUM SĂ DEVII MAESTRUL TĂU INTERIOR

"Nu este nevoie să ştii unde mergi. Nu este nevoie să ştii de ce mergi. Tot ceea ce e nevoie să ştii este faptul că mergi plin de veselie; dacă faci acest lucru, nu poţi greşi."

- Osho

Am întâlnit sute de bărbați în cadrul cursurilor și workshopurilor organizate. Am avut ocazia să văd ceea ce funcționează și ce nu când vine vorba de a obține succesul în relațiile cu femeile atrăgătoare.

Deși fiecare dintre acești bărbați care participau la astfel de evenimente, venea cu dorința de a învăța ceva și a pleca mai bun acasă, nu toți reușeau să obțină rezultatele dorite. Unii plecau chiar mai confuzi decât veniseră.

Asta ne-a ridicat nouă trainerilor un mare semn de întrebare.

Toți beneficiau de aceeași informație, de aceleași exemple, atenție și răspunsuri și totuși rezultatele erau diferite. Era logic să fie diferite însă noi ne puneam problema ce anume putem face noi pentru a îmbunătăți aceste rezultate.

Am observat că cei care obțineau rezultate consistente nu erau neapărat mai tineri, mai frumoși, mai sociabili sau cu mai mulți bani în buzunar.

Singurul lucru care stătea între informația prezentată și succesul pe care acești bărbați și-l doreau, era propria lor persoană. Fiecare dintre ei venea la eveniment și "vedea și aplica" ceea ce învăța prin propriul său mod de a vedea lumea.

La început am crezut că tehnicile și metodele prezentate nu erau suficient de bune. Descoperirea cea mai mare a fost când ne-am dat seama că factorul cheie care face diferența dintre eșecul și succesul participanților este modul în care se văd ei înșiși, cu alte cuvinte, imaginea lor despre propria lor persoană.

De ce îți spun toate acestea?

Pentru că din acel moment, am lăsat tehnicile pe locul doi și am început să ne focusăm pe dezvoltarea

mesagerului, adică a persoanei din spatele bărbatului care aplică tehnici și metode pentru a se dezvolta personal ca un bărbat atrăgător.

Ne-am focusat pe ceea ce se numește INNER GAME sau JOCUL TĂU INTERIOR.

Jocul atracției este înainte de toate un joc interior. Succesul începe în mintea ta. Dacă ai succes aici, atunci vei avea succes și în lumea exterioară.

Așadar am observat că bărbații care evoluau rapid gândeau diferit față de bărbații care parcă se chinuiau să obțină progrese. Cei dintâi aveau o imagine bună despre ei, erau pozitivi, aveau încredere în forțele proprii și parcă vedeau totul ca pe o experiență distractivă de învățare. Drept urmare ei aveau **starea mentală potrivită** pentru a învăța și progresa rapid.

De aceea în partea întâi a acestei cărți vei învăța cum să faci din mintea ta, aliatul tău numărul unu și cea mai puternică armă când vine vorba de dezvoltarea ta personală. Ca un mic secret îți spun că nu e nevoie să știi nici o tehnică specială de seducție. Dacă ai starea mentală potrivită vei ști singur ce trebuie să faci pentru a cuceri o femeie atrăgătoare.

Există o vorbă care îmi place foarte mult:

Cu atitudinea corectă și cu un singur braț vei învinge întotdeauna atitudinea greșită cu două brațe!

Ce este JOCUL INTERIOR?

Jocul interior se referă la totalitatea convingerilor, atitudinilor, gândurilor, competențelor și abilităților prin care interacționezi cu lumea exterioară. Jocul interior se referă la cine ești tu ca bărbat, la ceea ce știi și ceea ce faci dincolo de ceea ce ai.

Gândește-te la un antreprenor autentic. Poți să îi iei toți banii, toate proprietățile, toate mașinile. Poți chiar să îl muți în alt oraș. În câțiva ani va construi la loc tot ceea ce i-a fost luat.

În aceeași măsură, gândește-te la un om sărac care câștigă la loto exact atâția bani cât să cumpere tot ceea ce i-a fost luat antreprenorului de mai sus. Ba mai mulți bani. În doi ani va fi la fel de sărac ca la început, ba chiar mai sărac, pentru că s-a băgat în datorii pe care nu le poate controla.

Exemplele de mai sus sunt cazuri reale. Caută pe net și o să găsești o mulțime de antreprenori care au pierdut totul și s-au ridicat la loc și în aceeași măsură nu o să găsești nici un om care a câștigat la loto și acum este antreprenor de succes, cei mai mulți s-au întors de unde au plecat.

Așadar dacă vrei să obții abundență în business, în relații sau în orice alt domeniu începe mai întâi cu tine.

În prima parte a acestei cărți vei afla cum gândește un bărbat care are succes cu femeile. Și cel mai important este că vei învăța cum să-ți antrenezi mintea să gândească la fel. Vei descoperi care sunt blocajele care te țin pe loc și vei învăța tehnici pentru a le înlătura o dată pentru totdeauna.

Tot în această carte vei învăța ceea ce contează cu adevărat pentru a obține succesul în atracție și relații. Vei învăța despre tine, cât ești de extraordinar și cât de atrăgător poți fi ca bărbat atunci când convingerile și inima ta sunt aliniate cu intențiile tale.

Cele trei minciuni zilnice care te opresc să obții succesul în relațiile cu femeile

Știi deja că succesul începe mai întâi în mintea ta.

Însă în mintea ta se dă o luptă între ceea ce îți dorești să obții și minciunile (scuzele) pe care ți le oferi singur pentru a nu acționa în direcția dorită.

Pentru a putea începe să obții rezultate rapide în relațiile tale cu femeile pe care le întâlnești, primul pas este să conștientizezi care sunt acele convingeri care te țin în loc.

Așadar: Pentru a începe să ai succes cu femeile pe care le întâlnești, mai întâi ai nevoie să conștientizezi "demonii interiori" care te țin pe loc.

Fiecare bărbat are propriile sale convingeri care îl țin în loc, însă de-a lungul interacțiunii cu sute de bărbați am identificat trei mari minciuni, universal valabile pentru orice bărbat care vrea să schimbe ceva în viața lui.

Și pun pariu că acestea trei sunt valabile și în cazul tău.

Mai întâi e important să înțelegi de ce îți repeți aceste minciuni zilnic? La ce îți folosesc ele de fapt? Minciunile, convingerile sau blocajele cu care te confrunți, reprezintă de fapt un mecanism de protecție care te menține liniștit în zona ta de confort. Te protejează să nu simți disconfort emoțional și social. Și funcționează pe termen scurt.

Pe termen lung însă, te împiedică să îți manifești adevăratul tău potențial, te împiedică să îți trăiești viața așa cum ți-o dorești, îți creează neplăceri, lipsă de

satisfacție și te face să te lupți cu tine însuți. Așadar am să-ți prezint cele trei minciuni și care este de fapt adevărul extraordinar din spatele fiecăreia.

PRIMA MINCIUNĂ: EA MĂ FACE SĂ, EL MĂ FACE SĂ....

Această minciună apare în special atunci când ești la început cu inițierea de conversații cu o femeie necunoscută și încă te mai temi de refuzuri. Spui că dacă te refuză atunci te face să te simți naspa, adică ea te face să te simți într-un anume fel.

Să spunem că cineva din viața ta te face să fii supărat, sau trist...este acest lucru adevărat?

Chiar pot ei "să te facă?"

Pot eu să te fac să râzi dacă tu nu vrei să râzi? Bineînțeles că nu. Pot fi cea mai amuzantă persoană de pe planetă însă dacă tu nu vrei să râzi, atunci eu nu te pot face să râzi și dacă nu te pot face să râzi, atunci înseamnă că nici nu pot să te supăr.

Sigur că pot să te influențez, însă nu te pot supăra eu. Când spunem că "ea mă face să", sau "el mă face să", cedăm de fapt controlul celeilalte persoane. Ei sunt cei care ne controlează și asta nu este cea mai fericită situație în care vrei să te afli.

Exemplu:

Tu mă deranjezi vs eu mă simt deranjat de comportamentul tău...care e diferența?

Diferența dintre Tu și Eu este mare.

Tu mă deranjezi înseamnă că îți cedez ție toată puterea mea, tot controlul emoțional și acum când tu deții controlul, eu devin victimă.

Dacă spun "eu mă simt deranjat de comportamentul tău" este un lucru diferit. Acum eu aleg emoția pe care vreau să o experimentez, e decizia mea, eu o aleg, deci întotdeauna adevărul este că eu am puterea de a alege. Nimic și nimeni nu ne poate face să ne simțim într-un anume fel, nimic nu ne poate face să simțim ceva, totul se rezumă la decizie, care este în puterea noastră.

Întotdeauna TU decizi cum să te simți într-o anumită situație. Nimeni nu "te poate face" să te simți într-un anume fel. Tu deții controlul emoțiilor și comportamentului tău. Tu decizi cum să te simți atunci când întâlnești o femeie atrăgătoare.

URMĂTOAREA MINCIUNĂ ESTE CĂ NU POȚI

Acest "Nu pot să" cuprinde minciuni mici și minciuni mai mari.

Nu pot să mă trezesc la 6:00 dimineața sau nu pot să găsesc suficient timp pentru a face lucrurile pe care doresc să le fac sau nu pot să învăț o limbă străină ceea ce înseamnă că nu pot să fac x lucru. Momentul în care apare "nu pot" ne oprim potențialul, rămânem în zona de confort pentru că a face contrariul adică să ne mutăm mai aproape de "Eu POT!", înseamnă să simțim un pic de disconfort. Înseamnă să treci prin disconfort emoțional așa că "eu nu pot" ne menține în siguranță de toate acele neplăceri - pe termen scurt - dar adevărul extraordinar este că tu poți!

Dacă stai bine să te gândești și tu știi că poți. Poți să îți îmbunătățești relațiile cu femeile.

Provocarea ta este să identifici toate zonele unde îți spui "nu pot". Nu pot să-mi găsesc partenerul ideal pentru că sunt tot timpul la muncă, nu am timpul necesar, etc.

Care este nu pot-ul tău? Unde în viața ta îl folosești cel mai mult?

Unde în viața ta trăiești această minciună? Este ea adevărată?

ULTIMA MINCIUNĂ ESTE "NU SUNT SUFICIENT DE BUN" NU MERIT, ETC

Această minciună vine de cele mai multe ori de la părinții noștri. Ei sunt cei care ne compară cu alții atunci când suntem mici, învățându-ne și pe noi să facem la fel.

Poate nu ai luat notele care trebuie sau nu te-ai comportat cum trebuie sau nu ai job-ul care trebuie. Așa că reperele prin care te apreciezi sunt foarte multe în exteriorul tău. Bărbații care nu au succes cu femeile își spun că nu sunt suficient de frumoși. În primul rând cât înseamnă suficient? Oprește-te pentru o clipă și răspunde la întrebarea asta.

Când îți pui întrebarea de mai sus, afli că nu te bazezi pe ceva concret atunci când îți spui că nu ești într-un anume fel. Nu sunt suficient de deștept, de bogat, de frumos, de înalt, nu am suficient de mulți bani, etc. Reperele externe nu te ajută deloc pentru că nu te uiți unde trebuie.

Adevărul este că te-ai născut suficient.

Gândește-te la asta pentru o secundă. Dacă doar îți spui ție: "sunt suficient! sunt suficient!" imediat simți o pace interioară, calm, tot conflictul interior dispare, tot ceea ce ai nevoie pentru a reuși în viață este deja în interiorul tău.

E drept că s-ar putea să fie nevoie să înveți noi lucruri și să-ți formezi noi competențe, însă ideea de bază este că ai deja în tine tot ceea ce ai nevoie pentru a reuși.

Ești suficient de deștept, de frumos, de înalt să ai femei.

Așadar misiunea ta este să identifici în ce domeniu din viața ta îți repeți aceste minciuni:

- Ea mă face să...
- Nu pot să...
- Nu sunt suficient de...

Întreabă-te: este asta adevărat?

Apoi găsește răspunsul la întrebarea: Ce este cu adevărat important pentru mine?

Chiar dacă asta înseamnă să ieși din zona de confort, chiar dacă apar anumite frici la suprafață. Acestea prevestesc schimbarea care e pe cale să se producă.

De ce e important să te iubești pe tine înainte să iubești orice femeie

Am spus întotdeauna că cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru tine este să te iubești din tot sufletul. Ești extraordinar și ai o putere enormă ca bărbat!

Mulți dintre bărbații pe care i-am întâlnit la evenimentele noastre, veneau cu dorința de a învăța câteva tehnici și replici pe care să le poată aplica imediat pentru a ajunge la sex cu femeile atrăgătoare pe care le întâlneau în diverse situații. Uneori aceste tehnici și replici funcționau foarte bine și foarte repede. Însă de cele mai multe ori, pentru cei mai mulți bărbați nu fucționau deloc. Acea energie sexuală, acea dorință sau nevoie cu care ei intrau în interacțiune cu femeile se simțea de la distanță și le reducea dramatic șansele de reușită.

Ca să înțelegi mai bine îți spun că poți să interacționezi cu o femeie din două perspective diferite. Prima e când ai nevoie de ea ca să te simți bine și abordezi cu această nevoie, iar cea de-a doua perspectivă este când deja te simți bine și o abordezi pentru că știi că ai ceva extraordinar de oferit ca bărbat și că împreună puteți să vă simțiți mai bine decât v-ați simți separat.

Practic sunt două lumi diferite.

Prima este o lume a lipsurilor în care ai nevoie de femeie pentru a-ți umple anumite goluri, iar a doua este o lume a abundenței și a iubirii în care împărtășești această iubire cu femeile care vor să o primească. De aceea e foarte important să te iubești pe tine mai întâi. E important ca tu să fii iubire.

O altă diferență dintre cele două lumi este atunci când abordezi. Bărbatul care abordează din dorința de a completa un gol, o nevoie, atunci când este refuzat se va simți și mai gol, pentru că refuzul îi confirmă faptul că femeile nu îl preferă pentru că ceva îi lipsește. Și de cele mai multe ori găsește scuze în exterior, că nu arată destul de bine, că nu este destul de încrezător, că nu are bani, etc. Adevărul este însă în propria lui minte și în propria lui perspectivă.

Cel care abordează din iubire, are o altă energie, iar această energie se simte. Femeia care este abordată de un astfel de bărbat simte această energie, iar cuvintele, dialogul dintre cei doi este doar de suprafață. Dacă te uiți la ei și ești atent doar la cuvinte, nu o să înțelegi prea multe și o să fii confuz când vei fi refuzat deși ai abordat și tu cu aceleași replici.

Cheia este energia cu care abordezi, iar cea mai puternică și atrăgătoare energie nu poate veni decât din iubirea de sine. Referitor la replici versus energii, am o întâmplare interesantă pentru tine.

În urmă cu câțiva ani eram într-un club cu doi prieteni buni de-ai mei, Cosmin și Bogdan. Aceștia doi erau mai mereu pe lângă mine, au participat și la câteva workshop-uri pe care le organizasem și cunoșteau majoritatea principiilor, tehnicilor și subiectele mele preferate de discuție pe care le folosesc când interacționez cu o femeie de care sunt atras.

În grupul nostru mai sosesc la un moment dat încă patru tipe, trei mai în vârstă și una mai pe gustul nostru. Clubul mai avea și o zonă de restaurant și mergând la un moment dat să mănânc ceva împreună cu Bogdan, îl observ pe Cosmin la masă cu cele patru tipe, tot în zona de

restaurant. Din limbajul lui nonverbal mi-am dat seama că urmărea să o cunoască mai bine pe tipa mai tinerică de care îți povestisem mai sus.

Ne-am așezat la o masă lângă ei, iar în timp ce mâncam liniștiți urmăream atent interacțiunea. Cu timpul prin practică ajungi să recunoști foarte ușor dacă o tipă este interesată de un anumit bărbat. Tot ceea ce trebuie să faci este să fii atent la energiile dintre cei doi, la cum și la cine se mută atenția în interacțiune.

Știam că grupurile de femei nu reprezintă punctul forte a lui Cosmin. El este bun în interacțiunile 1 la 1, mai ales pe ringul de dans. Pe ringul de dans este mult mai bun decât majoritatea bărbaților pe care i-am cunoscut.

Așadar, din interacțiune mi-am dat seama că joacă în pierdere la acea masă. Nu era pe terenul lui. Așa s-a și întâmplat. Când s-au întors înapoi în club, el s-a dus în altă parte, iar ea s-a așezat la masă. Bogdan, care era lângă mine, mi-a spus că acum e rândul lui și s-a dus și s-a așezat la masă lângă ea.

Eu am rămas cu alți prieteni și din când în când mă mai uitam la el să văd cum îi merge.

Bogdan știe să povestească bine. În plus era avantajat de faptul că nu mai era nevoit să vorbească cu toate cele patru tipe, gălăgia din club, crea contextul perfect ca el să-și mențină atenția numai pe tipa respectivă. Am văzut că tipa zâmbea și se simțea bine discutând cu el (în general femeile se simt bine când primesc atenție din partea bărbaților).

La un moment dat s-au ridicat două tipe de la masă și s-au dus pe ringul de dans (unde Cosmin făcea furori, bineînțeles). Erau niște hore care făceau multă gălăgie și parcă deodată tot focusul s-a mutat pe ringul de dans,

inclusiv tipa cu care discuta Bogdan a început să întoarcă privirea spre ringul de dans (nu ar trebui să te surprindă faptul că femeile sunt atrase de mulțime, lucrurile gălăgioase, lumini și lucruri sclipitoare).

Eh... când ești într-o asemenea situație ai două variante: ori o iei și tu la dans... ori o iei și tu la dans ☺. Nu ai prea multe opțiuni dacă vezi că femeia e atrasă energetic de ce se întâmplă acolo.

Reține că dansul este expresia verticală a unei dorințe orizontale. Adică dansul e cam singurul lucru pe care femeile îl mai pot face așa cum și-l doresc, fără să fie judecate. Deci era momentul ca Bogdan să o ia frumos de mână și să o conducă pe ringul de dans. Partea mai puțin plăcută era că Bogdan nu era așa un bun dansator, la vremea respectivă.

Văzând într-un târziu semnele mele, s-a ridicat de la masă cu inima strânsă și atât i-a trebuit tipei, l-a luat ea de mână și l-a dus ea pe ringul de dans.

Acum reține o chestie referitoare la dans pe care o spunem și bărbaților care participă la taberele noastre: Nu trebuie să fii bun dansator ca să dansezi bine. Tot ceea ce trebuie să faci este să te sincronizezi cu nivelul de energie de acolo. Restul e poezie.

Bogdan nu știa treaba asta la momentul respectiv așa că nu a rezistat mai mult de două melodii (cred că avea și convingerea că nu e un bun dansator, fapt care l-a convins să renunțe).

Când tipa s-a băgat într-o horă mai mare, el a părăsit ringul de dans și l-am văzut mai târziu interacționând cu niște tipe mai pe nivelul lui de energie, mai puțin săltărețe.

După ce a terminat cu horele tipa s-a dus la masă, așezându-se undeva mai în spate. Ceva din toată povestea

asta m-a facut să-mi încerc și eu norocul. Am vorbit cu băieții, m-am asigurat că nici unul dintre ei nu mai avea vreun gând cu ea și m-am îndreptat către masa ei, să mă prezint.

Numai că pentru a ajunge la ea trebuia să ridic vreo trei persoane în picioare. Majoritatea bărbaților ar fi renunțat în contextul respectiv. Mie mi s-a părut amuzant.

Lângă ea era un scaun liber. M-am apropiat zâmbind la masă am arătat către scaunul liber și am spus că acolo vreau să ajung să mă așez. Cu toată gălăgia aia nu cred că a auzit cineva ce am spus, însă au înțeles care e intenția mea după cum am arătat cu degetul către scaun și când am început să le cer nonverbal să se ridice de pe scaune și să-mi fac loc printre ele.

Dacă abordezi în felul ăsta ține minte că nu e nevoie să ceri voie. Poziționează-te unde vrei, începe să te muți unde vrei tu, având atitudinea că nu au cum să te refuze și că ceilalți o să execute comenzile tale, fără comentarii suplimentare.

În felul ăsta, constrâns de împrejurări mi-am făcut o intrare pe cinste. Acum nu doar că nu avea cine să ne deranjeze, fiind ultimii în colțul mesei însă nici ea nu mai avea cum să plece de lângă mine.

Exact asta a fost și replica cu care am început conversația. Mi s-a părut amuzant. Și ei la fel. I-am spus că în situația asta, chiar dacă nu i s-ar părea amuzant, oricum nu ar avea de ales. Și cum cele trei persoane nu dădeau semne că s-ar ridica prea devreme, i-am șoptit că va fi o conversație foooarte lungă și că sper că are niște subiecte bune de conversație pentru că tind să mă plictisesc repede.

Cam așa a început interacțiunea mea cu ea. Ideea e că eu mă simțeam bine și fără ea și mă simțeam bine și în compania ei. Toate bune și frumoase până când la un moment dat când i-am spus ce cred eu despre relații, ea m-a întrerupt zâmbind și mi-a spus că exact același lucru i l-a spus și prietenul meu Bogdan.

Trebuie să recunosc că m-a luat prin surprindere însă nu m-am pierdut. I-am zâmbit și i-am răspuns ceva de genul "e posibil, însă el nu ți-a spus ceea ce vei auzi în continuare de la mine..." și am continuat în același stil.

Ne-am conectat destul de bine, am dansat, am râs și am schimbat numere de telefon. Deși tipa era într-o relație, ne-am mai văzut și după aceea.

Ce am vrut să-ți spun cu această întâmplare:

- Cuvintele contează prea puțin într-o interacțiune cu o femeie atrăgătoare. Ceea ce face diferența este energia cu care abordezi și relaționezi cu ea.
- Energia pe care o emani își are sursa în iubirea ta față de tine. Indiferent dacă te iubești sau nu, tu oricum relaționezi cu oamenii printr-o anumită energie. Poate să fie o energie neagră, consumatoare sau poate să fie una deschisă, pozitivă care atrage oamenii în jurul tău.
- Pentru a avea succes în relația cu femeile este important să înveți să vezi nivelul de energie al celorlalți și cum poți rezona cu acesta și cum îl poți influența. Reține că energia cea mai puternică învinge întotdeauna. Au fost două energii puternice în povestea de mai sus: gălăgia de pe ringul de dans în momentul horei cu care mai bine te sincronizezi decât să concurezi și a doua, a fost

energia cu care eu am abordat atunci când i-am ridicat pe toți în picioare.

Să revenim la iubirea de sine.

Am spus că iubirea de sine influențează direct calitatea energiei pe care o transmiți femeilor cu care intri în contact. Înainte de toate, reține că iubirea de sine e mai mult o decizie decât un exercițiu. Cam tot ce îți prezint în cartea asta ține mai mult de deciziile pe care le iei înainte de a face orice exercițiu și de a aborda orice femeie.

Despre acest subiect, al iubirii de sine, au fost scrise cărți întregi, de aceea pentru a fi cât mai eficient în ce ți-am promis la început, am selectat aici cele mai eficiente zece lucruri pe care le poți face acum pentru a învăța cum să te iubești pe tine.

Acestea sunt cele mai eficiente dintre lucrurile pe care eu le-am încercat pe propria piele împreună cu alți cursanți în cadrul workshop-urilor organizate.

Cele zece lucruri pe care le poți face acum pentru a-ți antrena și consolida iubirea de sine sunt următoarele:

1. Fii atent la dialogul tău interior și schimbă modul în care vorbești cu tine

Modul în care gândești îți influențează acțiunile pe care le faci. Dacă tu te duci să cunoști o tipă atrăgătoare și în mintea ta este multă gălăgie, mult conflict interior, nu vei ajunge prea departe. Este ca și când ai avea frâna de mână trasă. De aceea primul pas este să faci pace cu sabotorul tău interior. Cum faci asta ai să mă întrebi. În primul rând ești atent la ce îți spune adică la gândurile care îți trec prin minte. Lasă-le să curgă. Nu le contrazice. Acceptă că sunt ale tale.

E foarte important să nu te contrazici singur. Deci, data viitoare când te mai surprinzi că îți vin în minte tot felul de scenarii și tot felul de scuze, nu te opune, lasă-le să curgă, iar apoi pur și simplu adaugi faptele sau lucrurile pe care tu le vezi pozitiv în contextul respectiv.

Spre exemplu: "Am greșit...am comis-o și de data asta!" Lași să curgă apoi îți spui "ok... și cu ocazia asta am aflat ce nu funcționează și sunt mândru de mine că am avut curajul să acționez, acum știu ce să nu fac data viitoare".

Ceea ce ne ține pe loc în dezvoltarea noastră este faptul că de mici am fost obișnuiți să vedem numai greșelile pe care le facem și să ne criticăm permanent pierzând din vedere ceea ce am făcut pozitiv.

Iar în orice scenariu și orice acțiune există ceva pozitiv din care ai ce învăța și care te ajută să crești. **Așadar invitația mea este să te antrenezi să vezi lucrurile pozitive și să ți le spui.**

Acesta este un concurs zilnic, iar premiile sunt pe măsură. În primul rând vei simți cum ți se schimbă energia și vibrația de fiecare dată când reinterpretezi situația prin care treci. Și tocmai acea energie te va face să fii dorit de femeile atrăgătoare.

2. Pune-te pe tine pe primul loc

Ai să-mi spui că sună egoist, nu mă supăr. Ideea e să începi să te pui pe primul loc. I-ai tot pus pe ceilalți pentru că așa ne învață societatea, acum e timpul să faci ceva diferit. E destul de simplu. Începe prin a spune "Nu" acelor oameni care doar îți răpesc timp și energie. Nu te implica în activități doar din politețe sau pentru a nu supăra pe nimeni. Alocă timp pentru tine însuți.

Eu nu spun să nu mai faci nimic pentru ceilalți sau să nu-i mai ajuți pe cei din jurul tău. Spun doar să te pui pe tine pe primul loc, adică să te servești pe tine mai întâi. Începe cu salariul sau orice ban pe care îl câștigi. Înainte de a-ți plăti facturile, plătește-te pe tine primul. Pune deoparte într-un cont separat, o sumă special pentru tine. Nu contează cât. Cu cât e mai mare e și mai bine însă la fel de bine poate să fie și un leu, că nu contează.

Practic tu tot ceea ce trebuie să faci este să-ți formezi obiceiul de a te pune pe tine pe primul loc mai întâi.

3. Redefinește relația ta cu corpul tău

Dacă tot am spus mai devreme de energie, condiția ta fizică este un factor cheie în această ecuație. E important să te simți încrezător în corpul tău. Când ai o condiție fizică bună practic te simți mai viu.

Aici sunt sigur că știi mai multe variante decât mine: mergi la sală, aleargă, alege un sport care ți se potrivește.

Treaba aia cu "mens sana in corpore sano" nu era vrăjeala. Energia ta fizică și capacitatea de a rezista mai mult la efort fizic îți influențează direct capacitatea de a te concentra și a fi focusat mai mult timp pe o anumită sarcină.

Și îți mai dau un motiv pentru care să te apuci de sport: apetitul, activitatea și rezistența ta sexuală. Sunt de fapt trei motive dar promit că mă opresc aici. Sunt sigur că deja te-ai gândit la un sport pe care să-l practici.

4. Începe să faci curățenie în viața ta

Asta îți va antrena simțul organizării și al disciplinei. Începe cu lucrurile mărunte cum ar fi curățarea agendei de

contacte din telefon, a adresei de email, a biroului personal etc. Aici e mai mult de făcut decât de povestit așa că spor(t) la treabă!

5. Spune-ți ție "te iubesc!"

Începe chiar acum. Du-te la o oglindă, privește-te cu căldură și spune-ți "te iubesc, -numele tău!". Sesizează cum te simți. Îți este ușor să te privești și să îți spui cu inima deschisă "te iubesc"?

Nici o problemă și mie mi-a fost greu la început. Acum încep să iasă convingerile tale la suprafață, însă hai să facem o înțelegere: Spune-ți "te iubesc" de fiecare dată când vezi o oglindă (la tine acasă sau la ceilalți) și eu îți garantez că vei fi de două ori mai încrezător în tine atunci când vei sta de vorbă cu o femeie pe care doar ce ai cunoscut-o.

Așadar "Te iubesc!" e mantra ta numărul 1.

6. În situațiile pe care le trăiești, spune și acceptă adevărul

Are legătură cu punctul 1 în ideea că nu are rost să te mai minți pe tine cu ceea ce îți place, ceea ce vrei să faci, ceea ce ești, ceea ce vrei să-i spui unei femei, etc.

Aici e vorba de autenticitate și ideea e simplă: decât să te lupți cu tine încercând să pari ceea ce nu ești, mai bine te iubești pe tine pentru că ești extraordinar și perfect și că ești cel mai bun începător care face progrese hotărâte către rezultatele dorite.

Deja ți-am transmis una din convingerile mele. Adevărul face tot timpul loc dezvoltării tale personale, în timp ce minciuna nu atrage după ea decât o altă minciună.

Sunt sigur că dacă ai ajuns până aici, ai înțelepciunea de a alege varianta cea mai bună pentru tine.

Deci nu-i ascunde unei tipe ceea ce simți, spune-i adevărul, că ai fantezii cu ea, că zâmbește într-un mod ușor erotic. Chiar dacă nu știi exact ce să-i spui, prin practică vei învăța repede cuvintele la care reacționează. Noi ca bărbați învățăm repede. Iar atunci când ne înfrățim cu adevărul, o facem și mai repede.

7. Ia o cină cu tine, sărbătorește-te periodic

Pentru a sărbători noua ta direcție de dezvoltare, îți recomand să te scoți la o cină "romantică" cu tine. Alege un restaurant unde nu ai mai fost niciodată, însă ți-ar place să mergi, îmbracă-te bine, bea un vin bun, ia-ți agenda cu tine și gândește-te cât de extraordinar ești tu ca bărbat și ce mișto o să fie de acum înainte. Îmi permit să spun "mișto" pentru că merge cu vinul pe care îl bei.

Acum poți să și notezi toate lucrurile care te fac atât de extraordinar.

8. Înlocuiește "nu sunt", "nu pot", și "nu merit" cu "eu sunt" "eu pot", și "eu merit"

"Eu nu sunt suficient de bun" cu "Sunt suficient de bun de când m-am născut". Dacă aș fi avut nevoie de ceva în plus ca să reușesc, m-aș fi născut cu ceva în plus.

Pe lângă faptul că sunt suficient de bun sunt și al naibii de extraordinar. "Eu nu merit să fiu iubit" cu "Eu merit să fiu iubit". Dacă eu am învățat să mă iubesc pe mine, atunci oricine poate să o facă. "Eu nu merit să cuceresc femei atrăgătoare, nu sunt suficient de înalt, deștept, bogat, etc" cu "Eu sunt atât de înalt cât am nevoie să văd de la distanță femeile atrăgătoare, sunt suficient de

deștept încât să învăț din greșeli și am toți banii de care am nevoie ca să mă dezvolt personal. Sunt femei care caută tipi ca mine, exact în momentul de față! “

Cam asta e ideea. Totul e să vrei și am încredere că vei bifa și acest punct.

9. Renunță la rolul de victimă, fii un învingător în schimb

Poți să produci scuze sau poți să produci rezultate. Însă niciodată amândouă în același timp. Adoptă convingerea că indiferent, chiar indiferent ce ți se întâmplă, întotdeauna există o soluție. Și de cele mai multe ori această soluție este la tine. Spune-ți că există o soluție, undeva în jurul tău doar că nu o vezi încă.

Femeile adoră învingătorii, iar tu ești unul dintre ei.

10. Devin-o cel mai bun prieten al tău, încurajează-te de fiecare dată când ai ocazia

Cu siguranță faci ceva bun în diferite momente ale zilei. Felicită-te cât mai des. Felicită-te chiar acum că citești acestă carte și că ai decis să faci o schimbare în viața ta. Știu că nu va părea natural la început (pentru că suntem învățați mai mult să ne criticăm și să vedem ce nu am făcut bine) însă cu timpul o să înceapă să îți placă.

Efectul imediat este că o să te simți bine. Efectul secundar este că vei învăța să-i feliciți și pe alții în cele mai neașteptate situații pentru ei, pentru că nici cei din jurul tău nu sunt învățați să se aprecieze. Însă cel mai mare beneficiu este că vei învăța să comunici în profunzime cu ceilalți și vei ști să oferi complimente autentice femeilor cu care vei interacționa.

ÎNCĂ O DATĂ ACESTE ZECE LUCRURI PRIN CARE TE ANTRENEZI SĂ TE IUBEȘTI PE TINE, SUNT:

1. Fii atent la dialogul tău interior și schimbă modul în care vorbești cu tine.
2. Pune-te pe tine pe primul loc
3. Redefinește relația ta cu corpul tău
4. Începe să faci curățenie în viața ta
5. Spune-ți ție "te iubesc!"
6. În situațiile pe care le trăiești, spune și acceptă adevărul
7. Ia o cină cu tine, sărbătorește-te periodic
8. Înlocuiește "nu sunt", "nu pot", și "nu merit" cu "eu sunt" "eu pot", și "eu merit"
9. Renunță la rolul de victimă, fii un învingător în schimb
10. Devin-o cel mai bun prieten al tău, încurajează-te de fiecare dată când ai ocazia

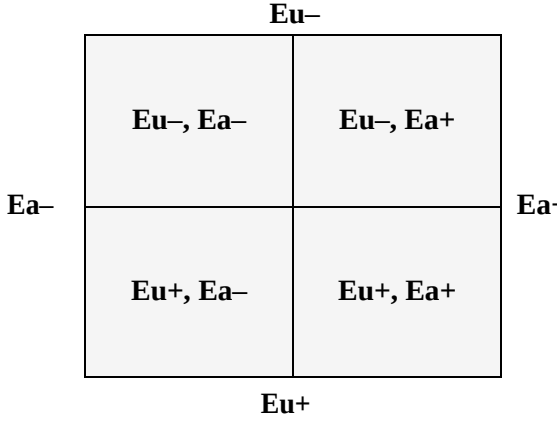
Eu+, Tu+. Atitudinea prin care obții succesul în interacțiunile cu femeile atrăgătoare

Ai auzit foarte des că în orice îți propui să realizezi, contează foarte mult atitudinea. Dar ce este atitudinea mai exact și cum poate fi ea schimbată ?

Simplu spus, atitudinea este formată din două elemente: părerea ta față de tine și părerea ta față de ceilalți, amândouă într-un anumit context.

Așadar atitudinea ta față de o anumită persoană sau un anumit lucru depinde de părerea pe care o ai despre tine și părerea pe care o ai despre persoana cu care interacționezi. Despre tine poți să ai fie o părere pozitivă fie o părere negativă la fel cum poți avea și despre ceilalți.

Așadar în relațiile cu femeile pe care le întâlnești poți interacționa prin una din următoarele patru atitudini.



Îți dai seama că atitudinea care îți aduce rezultate pe termen lung este Eu+, Tu+, însă până acolo hai să le luăm în ordine. E foarte important să înțelegi care este atitudinea ta obișnuită și cum îți influențează aceasta succesul cu femeile pe care le întâlnești.

Să începem cu Eu–

Când nu ai o părere bună despre tine ești Eu–. Reține de la început că Eu–, nu este decât o percepție nu un adevăr, prin urmare poate fi schimbată oricând.

Suntem Eu–, fiindcă am învățat sau am fost învățați de mici să ne comparăm cu ceilalți scoțând în evidență punctele noastre slabe. Ori considerăm că nu știm să facem un lucru, ori că dacă îl facem nu are cum să iasă bine pentru că nu avem destulă experiență și multe alte exemple de genul ăsta sunt toate semne ale unei atitudini Eu-.

De reținut este faptul că minusul apare din comparație. Prin comparație căutăm de fapt repere exterioare pentru a ne măsura valoarea. Iar atunci când le căutăm în exterior vom găsi persoane și mai bune decât noi și mai slabe decât noi, numai că am fost învățați să vedem mai mult partea goală a paharului.

Cum te afectează poziția de Eu– în relația cu femeile

Prin minus, poți avea două tipuri de atitudini în interacțiunile cu femeile. Eu– și Ea+ sau Eu– și Ea–. Aceste două atitudini sunt cele mai întâlnite în comunitatea bărbaților care vor să învețe cum să cucerească femei.

Este tipul care intră în această comunitate din dorința de a fi mai încrezător în forțele proprii, de a învăța

cum să depășească frica de abordare și cum să învețe câteva replici și metode prin care să ajungă cât mai repede ori la sex, ori la o relație pe termen lung.

Când ai atitudinea Eu–, Ea+ ai tendința să pui femeile pe un piedestal să le tratezi cu atenție și cu respect așa cum te-a învățat mama ta. Prin faptul că tu o vezi pe ea undeva sus și tu te vezi mai jos, crezi că trebuie să muncești să o cucerești sau să faci ceva anume ca ea să te placă. Prin atitudinea asta ești foarte reactiv. Dacă o tipă strănută mai tare ești imediat cu șervețelul lângă ea (îmi permit să mai fac câte o glumă pentru că și eu am fost la fel).

Nu e un lucru rău dacă ești în felul acesta, pur și simplu așa am fost învățați de mamele noastre. Pot să mai spun despre genul acesta de bărbați cu atitudinea Eu–, Ea+ că ei sunt tipii romantici care își creează tot felul de scenarii romantice în mintea lor și care cred că trebuie să impresioneze pentru a o câștiga și pentru a o face să-și dorească să fie cu el. Acesta este genul de bărbat care crede că "trebuie să facă ceva" pentru a cuceri o femeie. De aceea el se bazează pe tehnici și replici și vine la seminarii și workshopuri, pentru a învăța CUM să facă ceva sau CE să-i facă unei femei pentru a o seduce.

Ai înțeles deja că adevărata provocare este de a fi, înainte de a face. El chiar dacă învață niște tehnici și replici inteligente le va aplica tot din atitudinea de minus, va genera niște experiențe negative și va sfârși mult mai frustrat ca înainte.

Mesajul meu prin comunitatea de dezvoltare personală pentru bărbați, TheRealMan, este mai întâi să fii înainte de a face.

Despre cea de-a doua atitudine Eu–, Ea–.

Aceștia sunt de regulă bărbații care au trăit experiențe negative cu femeile. Cel mai frecvent sunt bărbați care au avut relații și au fost dezamăgiți, părăsiți sau înșelați de femeile cu care au interacționat. Pentru acești bărbați femeile sunt curve, bagaboante, de neînțeles, nenorocite, viclene, de neîncredere, etc.

Acești bărbați interacționează printr-o atitudine negativă cu acestea și nu e de mirare că sfârșesc singuri și triști. Acești bărbați sunt sclavii propriilor convingeri și prin tot ceea ce fac și întâlnesc își reconfirmă propria realitate, în care femeile sunt așa cum cred ei că sunt. Aceștia sunt bărbații care caută doar sex și nu sunt interesați de relații, pentru că se feresc de ele, pentru că nu vor să creeze contextul în care să fie răniți din nou.

Am o veste bună pentru tine.

Dacă ai suferit în relațiile cu femeile și ai această atitudine negativă la adresa femeilor să știi că nimeni nu e sută la sută negativ. Iar acel mic procent în care o vezi poate pe mama sau sora ta cu plus, îți oferă șansele de care ai nevoie pentru a evolua ca bărbat.

Reține că ceea ce ți-a înfrânat ție succesul până acum a fost generalizarea și anume că toate femeile sunt într-un anume fel, iar soluția pe care ți-o propun eu este particularizarea adică să realizezi că doar o femeie știi că este într-un anume fel, restul există șansa să fie niște femei total diferite și extraordinare care abia așteaptă să te cunoască.

Și pentru tine ca bărbat, provocarea este de a fi înainte de a face. Trecem la cel de-al doilea set de atitudini, cele cu +.

Atitudinea Eu+, Ea–.

Bărbatul cu plus are încredere în forțele lui ca bărbat și în puterea lui de a atrage femeile pe care și le dorește. El acționează față de acestea printr-o poziție de superioritate, iar în unele cazuri poate fi misogin. Privește femeile doar ca pe un obiect sexual și de regulă și comunică foarte sexual față de acestea, modul lui de a relaționa fiind unul atrăgător pentru că femeile nu întâlnesc așa ceva în fiecare zi.

El are succes la femei prin atitudinea lui total relaxată față de acestea. Îi este ușor să glumească pe seama lor și să le ia peste picior, ba chiar să le provoace peste măsură.

Nu îi pasă dacă o femeie îl refuză pentru că oricum el nu o dorește cu adevărat. Nu își face un obiectiv din a cuceri o femeie. Care pică e bine venită și știe că oricum mai devreme sau mai târziu va obține ceea ce dorește.

Acest bărbat nu se ferește să amenințe și să fie agresiv cu femeile.

Ei bine, ceea ce vreau să-ți spun este că genul ăsta de bărbat, bărbatul rău reprezintă unul dintre motivele pentru care ceilalți bărbați nu au succes cu femeile: pentru că ei nu vor să fie băieții răi. Ei nu vor să se transforme în băieții răi pentru că le place să fie buni. În plus societatea te încurajează să fii băiat bun și te condamnă dacă ești băiat rău.

În orice caz, tu, dacă citești cartea asta nu ești un băiat rău. Băieții răi nu cumpără genul ăsta de cărți. Răspunsul meu referitor la băiatul bun sau băiatul rău este că o femeie îi vrea pe amândoi. Orice femeie vrea să îi oferi și atenție dar și protecție, dominanță și suspans.

Atât băiatul bun cât și băiatul rău sunt doar două extreme formate de societate. Cheia este să iei ce e mai bun de la amândoi.

Eu+, Ea+

Acesta este bărbatul adevărat care interacționează prin cea mai sănătoasă atitudine cu femeile pe care le întâlnește.

Pentru mai multe detalii despre acest tip de bărbat îți recomand să citești și cartea "Calea Bărbatului Superior – de David Deida". Este modelul de bărbat care inspiră comunitatea TheRealMan pentru că dincolo de tehnici și metode de a interacționa cu femeile atrăgătoare, acesta este un bărbat liber.

Este sincer în intențiile lui, nu se ferește să-i spună unei femei că o găsește atrăgătoare, îi împărtășește acesteia fanteziile lui și chiar dacă aceasta îl refuză pe moment el nu o judecă ci o lasă în energia ei și revine mai târziu.

Cum îl recunoști atunci când îl întâlnești (ca de la bărbat la bărbat):

- Când stai de vorbă cu el simți că nu vrea să te domine, să-ți arate cât e el de deștept sau cum știe el să te ajute. În schimb, acesta te ascultă până la capăt și te tratează ca pe un frate, de la egal la egal.
- Nu te simți mic și începător în preajma lui pentru că acesta are darul de a scoate la lumină toate calitățile pe care tu ai încetat să le mai vezi.
- Simți că are încredere în tine, în puterea ta ca bărbat și asta te face și pe tine să te simți mai încrezător.

- În relațiile cu femeile, acesta le tratează cu iubire și sinceritate. El interacționează mai mult la nivel energetic fiind centrat în masculinitatea sa prin care comunică autentic cu energia feminină.
- Dacă o femeie îl refuză, acesta știe că nu are legătură cu el ci mai degrabă cu valorile ei în momentul respectiv.
- El nu seduce femeile ci le invită pe acestea într-o călătorie emoțională din care ele aleg să nu mai plece.
- Înțelege deplin energia feminină, cunoaște cele mai profunde fantezii ale acestora însă nu profită de ele pentru a-și construi imaginea de machoman. Este întotdeauna discret în interacțiunile sale.
- Își înțelege pe deplin puterea și rolul ca bărbat și o folosește pentru bine. În interacțiunile sale le lasă întotdeauna pe femei, într-o stare mult mai bună decât atunci când le-a întâlnit.

CONCLUZIE:

Așa cum știi deja eu cred că poți deveni un bărbat adevărat. Pe măsură ce faci pași și conștientizezi tot mai multe despre tine, evoluezi înspre varianta ta cea mai bună.

Așa cum au făcut-o și alții, o poți face și tu. Ca un mic secret îți spun că tu nici măcar nu știi cât de extraordinar ești dar ești pe cale să descoperi.

În această parte ai învățat că tu relaționezi cu oamenii din jurul tău, implicit cu femeile pe care le întâlnești, prin una dintre cele patru atitudini.

Uite mai jos o mică recapitulare:

Cele patru atitudini prin care poți relaționa cu femeile pe care le întâlnești:

Eu–, Ea– Dezamăgitul	**Eu–, Ea+ Romanticul**
• nu are încredere în el și nici în femei • a avut experiențe negative cu femeile din viața lui • crede că așa sunt lucrurile, că lui îi lipsesc anumite calități și că nu mai poate face mare lucru în privința asta • găsește întotdeauna scuza perfectă pentru a nu acționa • dacă ajunge în cele din urmă la seminarii și workshopuri în funcție de traineri riscă să devină un Băiat rău (Eu+, Ea-), va reuși să cucerească femei însă va avea probleme în relații • problema lui nr. 1 este lipsa de încredere în forțele proprii și o viziune pozitivă asupra lumii. Dacă nu face ceva repede, riscă să rămână singur. • provocarea lui nr. 1 Decizia de a se schimba. Dacă alege să se schimbe totul devine ușor. Începe să vadă și alte posibilități și perspectiva lui asupra dinamincii relațiilor începe să fie mai permeabilă.	• nu are încredere în el, își caută o prietenă pentru o relație îndelungată • e genul care își face tot felul de scenarii pentru a o impresiona pe tipa pe care vrea să o cucerească • crede că este un băiat bun care o ascultă și merită să o aibă • nu înțelege cum tipa "greșește" mereu și alege toți bădăranii care o tratează urât, în loc să îl aleagă pe el • nu își manifestă niciodată adevăratele intenții pentru că nu vrea să fie refuzat sau să strice prietenia • crede că dacă se împrietenește cu ea, la un moment dat ea o să ajungă să îl placă • problema nr. 1 este că prin felul lui de a interacționa cu femeile, riscă să rămână întotdeauna ultimul și dacă este dezamăgit poate ajunge Depresiv.(eu-, ea-) • provocarea lui nr 1 este să iasă din zona de confort și să înceapă să facă propuneri și să-și manifeste adevăratele intenții de la începutul interacțiunii

Eu+, Ea– **Băiatul rău**	**Eu+, Ea+** **Bărbatul Adevărat**
• nu iubește femeile nici nu își dă voie să le înțeleagă cu adevărat • este de regulă popular și lumea vorbește despre el, fapt ce îl face să pară dorit și de succes în relația cu femeile • pentru el femeia este mai mult o modalitate de a-și satisface nevoile sexuale • are succes cu femeile pentru că este o fire mai rebelă, mai aventuroasă • le tratează de sus pe femei, le domină, nu îi este greu să le provoace fapt ce îl face un tip interesant • îi este ușor să stabilească atracție, însă are mari probleme pe partea de conexiune • problema lui nr. 1 este iubirea de sine și frica de a se simți vulnerabil • provocarea lui nr. 1 este să-și descopere adevăratele valori	• se iubește pe el însuși înainte de toate • iubește și respectă energia feminină, înțelege foarte bine rolul lui ca bărbat • interacționează cu femeile pe care le întâlnește dintr-o poziție de autenticitate • crede în oameni și le dă putere celor din jurul lui să se descopere și să-și urmărească visurile • este într-o călătorie personală proprie unde o invită pe femeia pe care o cucerește, nu face din această femeie singurul lui scop în viață • este deschis în declarațiile lui de intenție nu se ferește să fie sexual și direct față de femeia care îl atrage • problema nr. 1 – nu există, toate sunt privite ca oportunități de a crește • provocarea nr. 1 să întâlnească o femeie care să îl completeze

Provocarea pentru tine este să te antrenezi în atitudinea Eu+, Ea+. Bineînțeles că mai întâi trebuie să devii tu plus. Vezi cele zece puncte din capitolul cu iubirea de sine. Apoi poți să te antrenezi să vezi femeile cu plus. Și tocmai despre asta e vorba în capitolul următor.

Cum arată femeia pe care vrei să o întâlnești ?

Mi-amintesc și acum.

Eram la Vama Veche la tabăra Attraction Mastery pe care o organizăm anual. Bărbați din toată țara inclusiv un tip din Danemarca veniseră să stea o săptămână cu noi, pentru a învăța cum să fie "mai buni cu femeile".

De regulă în prima zi începem să lucrăm la schimbarea convingerilor limitatoare.

Am observat că participanții erau destul de încordați, știind ceea ce urmează să facem în tabără. Ca și când a interacționa cu o femeie e la fel ca o luptă în care doar cel mai puternic câștigă. Această tensiune este destul de frecventă în rândul celor ce sunt la stadiul de nevoie în relația cu o femeie. Stadiul de nevoie înseamnă că vrei să cucerești o femeie pentru că tu consideri că îți poate satisface nevoile sexuale.

Însă dacă vrei să ai succes în interacțiunile tale poți să treci de la stadiul de nevoie la stadiul de dorință. Diferența este subtilă însă în stadiul de nevoie, tu te simți minus pentru că ceva îți lipsește, iar ea este cu plus, pentru că deține cheia fericirii tale.

În stadiul de dorință tu însă ești cu plus pentru că ești bărbat, ea este cu plus pentru că e femeie, amândoi sunteți extraordinari și unici în potențialul vostru, iar dorința apare din faptul că tu vrei să cunoști și alte persoane extraordinare cu care să împărtășești energia ta. Pe scurt, în nevoie ceri și te lupți cu tine, iar în stadiul de dorință, oferi darul tău de masculinitate prin energia și voia bună pe care o manifești.

Primul pas pentru a trece de la nevoie la dorință

Pentru a face primul pas ai nevoie să înțelegi femeile altfel decât până acum.

Bărbații s-au așezat în semicerc, iar eu în fața lor, am scris pe flipchart cu roșu – "Ce nu ne place la femei" apoi i-am invitat pe bărbați să vină fiecare cu câte un răspuns.

La final, planșa afișa următoarele idei:

Ce nu ne place la femei ?

- sunt complicate
- nu sunt hotărâte
- nu îți spun adevărul
- nu te poți baza pe ele
- sunt de neînțeles
- sunt materialiste
- sunt plângăcioase
- înșeală
- se plictisesc repede
- una zic și alta fac
- sunt fițoase
- nu răspund la telefoane
- .....
- .....
- .....

Unde am lăsat liber completează și tu cu ale tale ca să facem exercițiul împreună.

În continuare am luat o altă planșă și am notat tot cu roșu:

De ce ne plac femeile ? / Ce anume ne place la ele ?

Aici bărbații participanți au stat puțin să se gândească și au venit cu următoarele variante:

- Pentru că miros frumos
- Pentru că au pielea fină
- Pentru că ne fac de mâncare, ne spală, ne calcă, fac curățenie
- Pentru sex
- Pentru că ne fac să ne simțim bine
- Pentru că sunt jucăușe
- Pentru că știu să iubească
- Pentru că se îmbracă sexy
- Pentru că dansează frumos
- Că au energie
- Pentru că au țâțe și ne place să ne jucăm cu ele
- .....
- .....
- .....

Ok, nu știu tu, însă noi ne-am distrat completând această listă. În același timp ne-am dat seama că femeile nu sunt în totalitate într-un anume fel. Adică femeile nu sunt acele fărpturi complicate cu care trebuie să te lupți dacă vrei să le cucerești.

Distrându-ne cu acest exercițiu, practic ne schimbăm perspectiva și tensiunea începe să dispară.

Al treilea pas este reformularea a ceea ce nu ne place la ele în ceva pozitiv. Principiul de la care plecăm este că în fiecare lucru negativ există o intenție pozitivă. Atunci când vezi partea pozitivă a unui lucru practic nu te mai afectează și nu mai are putere asupra ta.

Spre exemplu la "femeile sunt complicate și de neînțeles" partea pozitivă este că "în interacțiunea cu o femeie, nu o să ne plictisim niciodată și o să descoperim

tot timpul ceva nou". Reformulată din nou ar putea fi "interacțiunea cu o femeie este tot timpul o aventură".

Diferența între cele două convingeri o face modul în care te simți. Și asta urmărim de fapt. Ține minte că ți-am spus la început că totul se rezumă la energia cu care interacționezi, energie generată și influențată de gândurile și convingerile tale.

Reformulând practic îți schimbi energia.

Eu unul mă simt lipsit de putere când îmi spun că "femeile sunt complicate și de neînțeles" și mă simt entuziasmat și nerăbdător să descopăr lucruri noi atunci când îmi spun "interacțiunea cu o femeie este tot timpul o aventură interesantă".

EXERCIȚIU:

Acum, ia toate lucrurile care nu îți plac și reformulează-le scoțând în evidență partea pozitivă. Dacă înveți să devii un maestru în reformulări practic devii un maestru al propriei stări implicit a energiei pe care o manifești în jurul tău.

Ce nu ne place	Ce e grozav
➢ sunt complicate	Interacțiunea cu o femeie este tot timpul o aventură interesantă.
➢ nu sunt hotărâte	Asta înseamnă că pot să hotărăsc eu în locul ei / asta înseamnă că pot să hotărăsc eu pentru amândoi.
➢ nu îți spun adevărul	Asta înseamnă că le place să mă surprindă.
➢ nu te poți baza pe ele	Asta înseamnă că eu sunt de bază. Eu decid ce putem să facem împreună.

➢ sunt de neînțeles	Asta înseamnă că atracția nu este un proces cognitiv, nu ține de înțelegere ci mai mult unul emoțional. Partea bună este că o să fiu mai viu, îmi dezvoltă latura emoțională.
➢ sunt materialiste	Asta înseamnă că practic ele depind de mine, nu eu de ele.
➢ sunt plângăcioase	Asta înseamnă că sunt sensibile, gingașe și că împreună cu ea nu o să fim doi bărbați în casă.
➢ înșeală	Femeile înșeală doar dacă nu se simt împlinite și satisfăcute. Asta e o provocare pentru mine să mă dezvolt personal și să înțeleg cum să satisfac o femeie.
➢ se plictisesc repede	Asta înseamnă că îmi provoacă mereu creativitatea și că o să facem mereu lucruri noi și interesante.
➢ una zic si alta fac	Asta înseamnă că pot ușor să-mi dau seama de ele, fiind atent la comportament, nu la vorbe.
➢ sunt fițoase	Asta înseamnă că au standarde înalte ca și ale mele.

În concluzie, cu cât lucrezi mai mult la reformularea convingerilor tale despre femei cu atât devii mai relaxat și mai detașat în interacțiunile tale cu ele.

Cum să câștigi jocul atracției înainte să îl joci

Ai văzut deja că punem foarte mare accent pe energia cu care interacționezi cu ceilalți.

În capitolele anterioare ai devenit conștient de această energie și ai învățat cum o poți influența și controla astfel încât să lucreze pentru tine nu în defavoarea ta. Ai învățat care sunt mecanismele prin care crești și amplifici această energie în tine.

Acum o să mergem un pas mai departe și am să-ți arăt cum poți direcționa această energie către persoanele cu care interacționezi, în special cu femeile care îți plac.

Principiul pe care îl poți reține este că succesul cu femeile ca și în orice alt domeniu în viața ta, începe mai întâi în mintea ta.

Henry Ford avea o vorbă: Dacă tu crezi că se poate, ai dreptate. Dacă tu crezi că nu se poate și în acest caz, ai dreptate.

Ideea e că succesul tău cu femeile nu poate merge dincolo de ceea ce tu crezi că este posibil. Iar ceea ce tu crezi că este posibil în relația cu femeile este dat în mare măsură de experiențele prin care ai trecut. Dacă în mintea ta sunt stocate amintirile unor experiențe neplăcute cu femeile pe care le-ai întâlnit, atunci tu blochezi inconștient energia pozitivă pe care tocmai ai învățat să o creezi.

Primul pas pentru a putea manifesta această energie l-ai făcut în capitolul anterior când ai reformulat toate convingerile tale negative despre femei.

Următorul pas este să lucrăm la așteptările tale.

Vom intra în mintea ta (adică tu vei intra că eu oricum nu am acces) și vei învăța să te antrenezi mental pentru succes.

Cu cât te vei antrena mai des, cu atât vei rescrie tiparul emoțional asociat experiențelor cu femeile.

Ideea e simplă: Femeile reprezintă un stimul care generează în tine ori emoții și sentimente pozitive, ori negative, toate acestea în funcție de experiențele tale anterioare.

Cu alte cuvinte, atunci când vezi o femeie atrăgătoare, creierul tău generează automat toate acele emoții negative, pentru că ai avut experiențele tale când ai fost refuzat, înșelat, ignorat, etc.

Oricât de mult curaj îți vei face, programul tău mental va dicta emoția și energia cu care interacționezi, iar dacă aceasta nu e favorabilă femeia va simți, te va refuza din nou pentru că simte că ceva e în neregulă cu tine, iar tu îți vei confirma și mai mult realitatea în care credeai deja, accentuând și mai mult vechile convingeri care afirmă că "femeile sunt de neînțeles, eu sunt mai timid, etc, etc".

Înțelegi acum că în modul acesta tu antrenai un tipar mental care lucra în defavoarea ta.

Cum poți să-l faci să lucreze în favoarea ta ?

Simplu: Schimbarea începe din interior așa că **schimbă tiparul mental. Schimbă filmul pe care ți-l rulezi în mintea ta.**

Partea interesantă este că fiind în mintea ta poți scoate și poți adăuga ce vrei tu. Poți modifica personaje, modul cum se comportă cu tine, modul cum tu interacționezi cu ele, culoare, peisaj, orice. Prin acest exercițiu practic începi să îți modifici **imaginea**

personală (lucrezi cu tine la nivel de identitate). Începi să te privești drept un tip care socializează relaxat cu femeile atrăgătoare, face diverse propuneri și nu ezită să le împărtășească acestora cele mai provocatoare intenții.

Uite ce poți face:

În loc să vezi în mintea ta, numai ce NU poți să faci și numai ce poate să ți se întâmple rău, când vine vorba de femei, INVERSEAZĂ SCENARIUL!

Antrenează-te să te vezi intrând în conversații cu femei, care îți zâmbesc, care îți răspund prietenește, construiește diverse scenarii POZITIVE.

EXERCIȚIU PRACTIC:

În fiecare seară, când te bagi în pat, închide ochii și imaginează-ți! Construiește propriul film!

Imaginează-ți că ești într-un cinematograf și că urmărești un film în care tu ești actorul principal.

Adaugă personaje, culori, peisaje, diverse scenarii pozitive în care vrei să te comporți ca un bărbat adevărat și femeile să-ți răspundă așa cum îți dorești.

Ia toate scenariile prin care ai trecut sau de care te temi și transformă-le în scenarii pozitive.

ATENȚIE:

Ca orice lucru nou, vei avea nevoie de antrenament!

Deoarece creierul tău nu e obișnuit cu asemenea scenarii, va opune rezistență! Îți va oferi tot felul de scuze cum că tu nu ești așa, tu nu ai X, etc.

Când observi astfel de gânduri, doar dă comanda ANULEAZĂ și treci mai departe. (CUT!.... aaand .... ACTION!)

Îți garantez că practicând zi de zi, îți va fi din ce în ce mai ușor. Primul efect pe care îl vei simți este că vei fi mult mai relaxat în preajma femeilor, că energia ta s-a schimbat și oamenii vor simți asta și în cele din urmă vei ATRAGE femei în viața ta. Vei recunoaște situațiile oportune în care poți aborda femeile, cu alte cuvinte vei fi un bărbat schimbat pentru că TE ANTRENEZI să faci asta.

Această tehnică a ajutat mulți bărbați să-și depășească fricile interioare. Eu sunt unul dintre ei. Și eu am provocările mele și mă folosesc de această metodă pentru a mă pregăti mental pentru succes.

Acum e rândul tău, puterea e în mintea ta!

Pentru mai multe informații despre imaginea personală și cum îți influențează aceasta succesul în viață îți recomand cartea Psihocibernetica de Maxwell Maltz.

Prima femeie pe care o poți iubi cu adevărat

Vreau să-ți povestesc o întâmplare care mi-a schimbat viața.

Prin 2012, am participat la un seminar de încredere și autenticitate. Acesta a durat două zile, într-un singur weekend în care trainerul ne-a dat peste cap toate convingerile despre ce înseamnă să fii bărbat și să relaționezi autentic și încrezător cu o femeie.

Aici l-am cunoscut pe Vibhavan[2], un maestru de aproape 60 de ani cu o energie extraordinară. Vibhavan avea o poveste asemănătoare cu a noastră, a participanților, în ideea că și el pornise într-o călătorie de descoperire a identității și puterii sale masculine.

Era din America însă nu arăta ca un american obișnuit. Ne-a povestit cât suntem de norocoși că suntem așa curioși de tineri, el practic a fost nevoit să-și lase nevasta și copiii și să plece în India pentru că nu se mai regăsea în ceea ce făcea și în viața pe care o trăia. Deși o ducea foarte bine financiar, a lăsat totul în urmă pentru că simțea că ceva îi lipsește.

Acum era un bărbat fericit și un tată împlinit, pentru că familia lui ajunsese să îl aprecieze pentru faptul că a plecat să-și urmeze inima, fiind un exemplu pentru ceilalți. Vibhavan era un bărbat pe cât de energic pe atât de calm și de profund când vorbea cu tine. Era o scânteie în privirea lui care te făcea să simți că are încredere în tine.

[2] Pe numele real Thomas Fischer, facilitator Osho din S.U.A

Cele două zile petrecute cu grupul de bărbați au fost extraordinare. Atunci am realizat importanța grupului de bărbați, cât de important este să fim sinceri între noi și să ne susținem în provocările noastre.

Prin ceea ce am făcut împreună cu Vibhavan, meditație, exerciții de disciplină japoneză și multe alte jocuri experențiale ne-a arătat cum să ne luăm puterea înapoi ca bărbați. Multe dintre aceste exerciții le facem și noi acum, împreună cu participanții la taberelele organizate.

Practic, în acele două zile, Vibhavan a fost pentru noi, tatăl pe care nu l-am avut niciodată. (omul care a discutat cu noi, deschis, despre femei și despre rolul nostru ca bărbați)

Mă refer aici la energia masculină autentică, un exemplu de susținere care te pune față în față cu fricile tale cele mai mari și te asistă și încurajează să le depășești rând pe rând.

Eu cu maestrul Vibhavan

Crede-mă că a fost o experiență extremă, în care și cei mai curajoși dintre bărbați au plâns foarte mult.

Darul cel mai de preț pe care ni l-a oferit Vibhavan a fost că ne-a pus în contact cu inima noastră. Gândiți prea mult, spunea el.

Calea către adevăr este în inimă. Dacă ai energii blocate în dreptul inimii îți va fi greu să iubești o femeie și vei rămâne nefericit.

Adevărata provocare nu este să înveți lucruri noi, ci să te dezveți de cele vechi și să-ți dai voie să iubești. Prin experințele pe care le-a creat Vibhavan, am conștientizat următorul lucru de maximă importanță, care de fapt a constituit fundamentul pentru bărbatul care sunt astăzi.

De-a lungul taberelor pe care le organizăm am transmis această idee mai departe pentru că reprezintă esența în dezvoltarea ta ca bărbat adevărat, capabil de relații autentice.

Și tocmai această idee vreau să ți-o transmit și ție, drag prieten.

În călătoria ta de a deveni un bărbat atrăgător, adevărata ta provocare este să iubești. Și nu vei putea niciodată să iubești și să cucerești o femeie pe care doar ce ai cunoscut-o, dacă nu o iubești mai întâi pe femeia pe care o cunoști de o viață.

E vorba de mama ta.

Știu că este un punct sensibil și că relația ta cu mama ta nu e probabil așa cum îți dorești. Știu totodată că sunt multe energii blocate în inima ta, energii care te-ar ajuta să comunici autentic cu femeile pe care le întâlnești, dacă doar ți-ai da voie să o iubești pe mama ta mai întâi. Așadar primul pas către devenirea ta ca bărbat adevărat este să-ți vindeci relația pe care o ai cu mama ta.

Provocarea pe care mi-a dat-o Vibhavan a fost să o sun pe mama mea și să-i spun cât de mult o iubesc.

Este un moment dificil. Este momentul când băiatul începe să devină bărbat. Indiferent cum este relația ta cu

mama ta și care va fi reacția ei vizavi de acest lucru, puterea este la tine.

Imediat după mama ta, urmează tatăl tău. Are și el un loc aparte în inima ta și poate că în anumite cazuri, în funcție de cum ai fost crescut, energia blocată este mai mare în direcția lui.

Fă pace cu mama și cu tatăl tău.

Știu că nu e un lucru ușor, însă îți garantez că te vei simți extraordinar de împăcat și liber după ce îți vei vindeca relația cu părinții tăi.

Ai început această carte, ar fi păcat să te oprești aici.

Ca să te inspir în acestă experiență, îți spun că și alți bărbați au făcut-o înaintea ta și că acum este rândul tău. Reține că toate lucrurile se întâmplă cu un motiv și că acum este momentul perfect potrivit pentru ca tu să faci lucrurile să se întâmple.

În cazul meu, la sfârșitul primei zile petrecute cu Vibhavan când acesta ne-a dat această misiune, mi-am ales un moment de liniște în care am fost recunoscător pentru toate lucrurile pe care mama mea le-a făcut pentru mine și pe care mi le-a oferit.

Aveam o provocare în față și nu mi-era ușor. Crescusem într-o familie în care nu eram obișnuit să mi se spună "Te iubesc", iar acum când eu vroiam să-i spun mamei mele acest lucru îmi venea foarte greu. Am sunat-o și i-am spus să mă asculte câteva momente că am ceva important să-i spun. În aproximativ două minute i-am spus că sunt recunoscător pentru tot ceea ce a făcut pentru mine, că știu că a făcut tot ceea ce a putut și că mi-a oferit ce a considerat ea mai bun și că...o iubesc.

A urmat tăcere....

Apoi a început să plângă și să-mi spună lucruri pe care nu le discutasem niciodată împreună. Energia care fusese blocată începuse să se miște și mă simțeam extraordinar. Plângând, mi-a mărturisit și ea că mă iubește și prin faptul că purtam această conversație de la egal la egal, am început să nu mă mai simt copil ci un bărbat matur, puternic, iubitor, care își asumă relațiile cu ceilalți.

Ne-am conectat ca niciodată și de atunci am o relație extraordinară cu mama mea. Bineînțeles că a doua zi m-a sunat să mă întrebe dacă sunt grav bolnav sau sufăr de vreo boală incurabilă. Am zâmbit și i-am confirmat că sunt mai sănătos ca niciodată mai ales că îmi luasem o piatră de pe inimă și începusem să îmi dau voie să iubesc.

Sunt recunoscător lui Vibhavan și acestei experiențe pentru că fără ea, nu aș mai fi fost astăzi în relația extraordinară cu femeia pe care am întâlnit-o după aceea.

După ce ți-ai vindecat relația cu mama ta, e momentul să procedezi la fel și cu tatăl tău. În cele mai multe cazuri, tatăl nu plânge ca mama, ci se blochează atunci când aude de la tine că îl iubești.

Se blochează pentru că nici el nu a fost obișnuit să-și dea voie să iubească. Societatea ne învață că bărbații trebuie să fie într-un anume fel și tocmai acest fel ne face să fim rigizi și închiși în fața exprimării sentimentelor.

Gândește-te că în felul acesta îl eliberezi și pe el.

E posibil ca unul sau ambii părinți să nu mai fie în viață (dacă încă mai sunt, fii recunoscător și spune-le acum cât de mult îi iubești cât încă mai ai ocazia).

În cazul în care nu ai posibilitatea să le mai spui direct că îi iubești, poți foarte bine să le scrii o scrisoare pe

care mai apoi să o citești cu voce tare, ca și când ei te-ar auzi de acolo de unde sunt.

Reține că tot procesul acesta de iertare și iubire nu are legătură cu ei, cu reacția lor, ci doar cu tine, acesta fiind începutul procesului tău de dezvoltare personală. Dacă mai ai frați, surori, bunici sau alte persoane care au o influență emoțională puternică asupra ta, poți să le spui și acestora cât de mult îi iubești.

Cu cât faci asta de mai multe ori, începi să deblochezi energia care te va ajuta să relaționezi autentic și atrăgător cu femeile pe care le întâlnești.

Felicitări bărbate, a fost cel mai greu pas. Acum că l-ai trecut, îmi poți trimite un mail să-mi spui cum te simți.

Și vreau să știi că eu, în calitate de camarad al tău, te iubesc și te apreciez complet pentru ceea ce faci și ce ești.

Ai o putere extraordinară. Fii mândru că ești bărbat pentru că lucrurile sunt pe cale să se schimbe pentru tine.

Cum să fii un magnet pentru femeile care contează cu adevărat pentru tine

Acum că ți-ai vindecat relația cu părinții putem să facem pași importanți pentru ca tu să întâlnești și să cucerești femeia pe care ți-o dorești.

E important să fii sincer cu tine și să stabilești din start că nu vrei să cucerești toate femeile pe care le vei întâlni. Vor fi multe la număr, însă doar pe câteva le vei place cu adevărat și vei dori să le cunoști mai bine.

Având această idee în atenție și reciproca este valabilă. Nu toate femeile pe care le vei întâlni, vor dori să te cunoască mai bine. Asta nu înseamnă că tu sau ele aveți o problemă ci că pur și simplu nu vă potriviți la nivel de energie, valori, etc.

Scopul tău ca bărbat în această călătorie este să le întâlnești pe acele femei care să rezoneze cu energia și felul tău de a fi. Cu genul ăsta de femei vei avea relații extraordinare și satisfacții multiple. Când spun satisfacții mă refer la tot felul de satisfacții, la nivel mental, spiritual și sexual bineînțeles.

Așadar e important ca de la început de drum să știi ce anume dorești. Gândește-te ce fel de femei vrei să întâlnești, ca atunci când o întâlnești pe ea să o poți recunoaște dintr-o mie.

Sunt două motive principale pentru care recomand cu putere să te gândești serios ce fel de femeie vrei să întâlnești:

1. pentru că în felul ăsta vei putea comunica autentic după propriile tale criterii și vei realiza foarte ușor conexiune emoțională cu femeile care te atrag pentru că vei ști să oferi complimente sincere bazate pe calitățile pe care tu le apreciezi la o femeie.

Având propriile criterii vei fi perceput foarte atrăgător pentru că vei fi un bărbat hotărât, care știe ce vrea de la o femeie, iar când tu începi să spui lucrurile pe care aștepți să le primești, femeile se vor grăbi să-ți facă pe plac.

2. al doilea motiv pentru care îți recomand să te gândești ce fel de femeie îți dorești, este că în felul acesta devii extrem de selectiv și câștigi ani buni din viață care s-ar fi consumat în relații disfuncționale cu femei cu care nu te potrivești.

Așadar, această parte a cărții este o invitație la afirmarea adevărului tău personal. Ce este adevărat pentru tine, în ce privesc dorințele tale față de o femeie?

- Cum vrei să arate?
- Ce anume vrei să îi placă?
- Ce să facă în timpul liber?
- .....

Toate întrebările la care te poți gândi și care să o definească foarte clar în mintea ta. Cu cât este mai clară cu atât mai bine. Acordă-ți o zi din viață pentru a descrie femeia ideală pentru tine. Nu trebuie să fie nevasta ideală, ci femeia ideală. În momentul în care vei pune pe hârtie exact acele calități pe care le apreciezi la o femeie, lucruri magice se vor întâmpla în viața ta.

Gianina, femeia pe care o iubesc și alături de care trăiesc o relație extraordinară acum, a avut o experiență plăcută, până la lacrimi, în momentul în care mi-a

descoperit în agendă, scris cu liniuță, portretul femeii pe care doresc să o întâlnesc. Citind, însemnările mele din agendă, practic s-a descoperit pe ea.

Știind că ceea ce citești rămâne între noi, am să-ți dezvălui câteva dintre lucrurile pe care le scrisesem în agendă. Mă hotărâsem să fac și eu exercițiul de a-mi imagina și a descrie cu exactitate femeia pe care doresc să o întâlnesc.

Uite ce scria în agenda mea:

- vreau să aibă energia feminină a lui Palmy (o cântăreață de origine tailandeza, care cântă din plăcere și mai puțin pentru a vinde albume)
- să aibă spirit de aventură, să îi placă să încerce idei și experiențe noi, să nu fie conservatoare
- vreau să aibă o latură artistică, să mă fascineze prin eul ei interior
- vreau să fie super sexuală, mândră de corpul, formele și energia ei feminină și să fie ok să experimenteze tot felul de nebunii
- să fie pasională, să îi placă să facem dragoste și sex sălbatic
- să vrea să învețe să gătească, să îi placă să îmi pregătească masa și să aibă grijă de mine
- să îi placă curățenia, să fie harnică și îngrijită
- să fie pozitivă, de acțiune și să aibă încredere în propria persoană
- să mă iubească
- să fie frumoasă ... Și dimineața!

Dacă o să citești mai multe despre Legea Atracției și Fizica Cuantică, o să înțelegi cum noi, chiar influențăm și atragem experiențele prin care trecem.

Când am întâlnit-o pe Gianina am simțit instant că e genul de femeie pe care o caut. Ulterior am descoperit că este mai mult decât mi-am dorit, dar lucrurile pe care eu le-am notat, le-a bifat pe toate. Ea ca femeie se manifestă exact în energia care mă atrage, iar referitor la latura artistică, e dansatoare profesionistă și coregraf, în plus a luat și lecții de vioară.

Am scris că îmi doresc să fie super sexuală, ei bine se pare că acest "super" la ea înseamnă că de multe ori este mai nebunatică și mai activă decât mine așa că la capitolul ăsta sunt super satisfăcut. În toți acești ani de când suntem împreună a învățat să gătească tot felul de rețete exotice, exact așa cum îmi place mie și nu ratează nici o ocazie să-mi surprindă simțurile.

Este pozitivă și încrezătoare în forțele proprii, calități pe care eu ca bărbat le apreciez foarte mult la o femeie, pentru că multe dintre cele pe care le întâlnisem în trecut, erau antrenate să construiască scenarii negative.

Bineînțeles este prima femeie lângă care m-am simțit iubit. Și pentru toate acestea de mai sus, îi sunt recunoscător că a ales să facem echipă împreună.

Aparent faptul că ea corespunde cu multe dintre lucrurile pe care eu mi le-am clarificat că mi le doresc, poate fi considerat o coincidență sau în cel mai bun caz, o coincindență incredibilă.

Mai incredibil o să ți se pară următorul fapt.

În urmă cu trei ani înainte să fac acest exercițiu și să o întâlnesc pe Gianina, noi doi am mai fost în același context, însă nici măcar nu am remarcat-o.

Să-ți spun cum s-au întâmplat lucrurile.

Imediat după absolvirea facultății, m-am mutat cu jobul la Brăila. Necunoscând pe nimeni în acel oraș, m-am gândit că cel mai inteligent lucru ar fi să mă înscriu la masterat, ceea ce am și făcut.

Așadar singurele momente când mai socializam și cu alții în afara serviciului era la masterat și în Mall în weekend când ieșeam să fac practică (adică să intru în conversație cu femei necunoscute să-mi șlefuiesc abilitățile sociale).

Într-unul din weekenduri când în Mall s-a organizat un târg de nunți, am abordat-o pe una din fetele prezente la unul dintre standurile respective. Am râs un pic cu ea, i-am luat numărul, rămânând să mai ținem legătura. Tipa respectivă era prietena cea mai bună a Gianinei. Ideea e că și Gianina era de față la doar doi metri lângă ea, însă eu nici măcar nu am observat-o.

Practic eu m-am dat la prietena ei, când puteam foarte bine să mă dau la ea.

Acum, cunoscându-le destul de bine pe amândouă, mă bucur că sunt cu Gianina pentru că ea e femeia pe care o căutam.

Concluzia și morala acestei mici povești din istoria mea personală este că în **momentul în care iei decizia** că vrei să-ți cumperi un Seat Leon, vei observa numai Seat Leon în jurul tău.

Lucrurile pe care le vezi mai întâi în mintea ta, le atragi și în realitate. Și cu cât ești mai focusat pe ceea ce îți dorești cu atât mai repede le vei atrage.

Femeia pe care o vezi mai întâi în mintea ta, o vei atrage și în realitate. Dacă nu ai nici o femeie în mintea ta și criteriile tale practic nu există pentru că plaja e prea

largă, vei întâlni numai femei cu care nu vei reuși să ai relații de calitate.

Așadar, ia-ți agenda, un pix și începe să scrii ce fel de femeie vrei să întâlnești. Cu cât mai multe detalii cu atât mai bine.

Îți garantez că la un moment dat, o să vă uitați amândoi pe ceea ce tu ai scris și nu o să vă vină să credeți.

Dacă tu nu te pui pe primul loc, nimeni altcineva nu o va face pentru tine

Vrei să știi cum poți să fii fericit instant ?

Pune-te pe tine pe primul loc.

Dacă ai citit cu atenție până aici, atunci știi că am mai vorbit despre acest lucru. Însă merită să aprofundăm puțin subiectul pentru că este unul critic în evoluția ta ca bărbat.

De mici suntem învățați să-i punem pe ceilalți pe primul loc. Să avem grijă de ceilalți, de frații și surorile noastre, să facem lucrurile de care părinții noștri să fie mândri. Ca adulți ajungem să luăm decizii, pentru ceilalți înainte să luăm pentru noi.

I-aș spune că îmi place de ea, dar oare cum o să reacționeze? Oare ce o să zică? Sau ce o să zică, mama, tata, prietenii mei când or să afle acest lucru?

Cunosc foarte bine acest dialog intern pentru că și eu m-am confruntat cu el așa cum se confruntă mulți bărbați care vor să facă o schimbare în viața lor, însă nu se încumetă pentru că le e jenă de ce or să creadă ceilalți.

Suntem antrenați să ne raportăm foarte mult la cei din jurul nostru și în general la lucrurile din exterior. Nu de multe ori mi s-a întâmplat cu participanții de la tabără să treacă o tipă super aranjată pe lângă noi și ei să mă întrebe "mamă,... cine e aia?" De cele mai multe ori, întrebarea este greșită. Important în ecuația asta este "cine ești tu?" asta este adevărata întrebare.

Data viitoare când vezi o tipă și te auzi întrebându-te "cine e aia?" anulează întrebarea și mai bine întreabă-te

“cine sunt eu?”. Pentru a putea fi prezent într-o interacțiune și total în contact cu energia ta masculină, atunci trebuie să fii conștient de tine. Trebuie să te pui pe primul loc în fiecare situație și tu poți face asta începând de astăzi.

Dacă ai zburat vreodată cu avionul, ai observat că atunci când se face instructajul pentru acțiunea în caz de accident, prima dată trebuie să-ți pui ție masca și tocmai după aceea celor pe care vrei să îi ajuți.

Instructorul spune clar: dacă ai lângă tine un copil, nu îi pune lui masca mai întâi, pentru că tu trebuie să fii primul conștient ca să ai grijă de el într-o situație critică. Ce suntem învățați noi ca bărbați să facem într-o situație critică? Bineînțeles îi punem pe ceilalți pe primul loc. Stai într-o relație pentru că nu vrei să îl rănești pe celălalt, nu îi spui când ceva te doare pentru că nu vrei să îl deranjezi sau să îl superi.

Cu alte cuvinte când îi pui pe ceilalți pe primul loc și tu iei toate deciziile în funcție de ei, joci de fapt unul dintre aceste două jocuri psihologice: ești când Salvator, când Victimă.

Ești Salvator pentru că te sacrifici pe tine și intențiile tale, pentru binele celuilalt. În exterior ești un băiat extraordinar, iar în sufletul tău nu știi de ce lucrurile nu funcționează pentru tine și de ce nu poate fi măcar o dată așa cum vrei tu. În interior ești Victimă.

Sfatul și propunerea mea camaraderească este să fii Adult. Să înțelegi că nimeni, nici o femeie pe care o vei întâlni nu este responsabilă pentru fericirea ta și că doar tu ești responsabil de asta.

Asta presupune să înțelegi că provocarea nu se află în a întâlni cât mai multe femei din care să alegi una, ci a te întâlni pe tine mai întâi ca apoi să atragi femeia potrivită.

Uite ce face un bărbat care se pune pe el primul loc înainte să-i pună pe ceilalți:

- se întreabă "dar ce cred EU despre asta?" în loc de "oare ce va crede ea despre asta?"
- alege să spună "cum voi reacționa eu, indiferent de comportamentul și vorbele ei?" în loc de "oare cum va reacționa când îi voi spune că îmi place de ea?"
- "unde mi-ar plăcea mie să merg la o primă întâlnire?" în loc de "oare unde să o duc la prima întâlnire?"
- "o plac?" în loc de "măplace?"
- vorbește mai mult în afirmații decât în întrebări care sug energie
- conduce interacțiunea în loc să o lase pe ea să conducă
- comunică autentic, în loc să se gândească cum să-i facă ei pe plac
- lansează propuneri pe care și le asumă, decât să o întrebe pe ea ce vrea să facă (adică își asumă responsabilitatea interacțiunii nu i-o pasează ei)

A te pune pe tine pe primul loc nu înseamnă să nu-ți pese de ceilalți. Înseamnă a fi conștient de dorințele și nevoile tale și a fi sincer cu cealaltă persoană în legătură cu ele. Și tocmai din acel spațiu de sinceritate să găsiți o modalitate prin care să-ți satisfaci și nevoile tale și nevoile ei.

Iar dacă vei învăța să te pui pe tine pe primul loc și să fii sincer cu tine și cu femeile, le vei oferi și acestora

exemplul de care au nevoie pentru a face și ele același lucru.

Apropo de sinceritate, am o poveste interesantă.

Mă întorsesem la Sibiu, unde aveam o prietenă pe care o cunoscusem de pe vremea când eram student.

Nu ne mai văzusem de luni bune și am zis să o sun să ne vedem. Ideea e că doar ce ajunsesem, eram un pic obosit și nu aveam chef să ne plimbăm prin oraș ore întregi.

Știam în schimb că vreau să mă culc cu ea. Aveam o poftă nebună de sex. M-am întrebat dacă să o sun și să-i spun să ne vedem în oraș sau să îi spun că vreau să ne vedem direct la mine.

Am ales să fiu radical de sincer cu ea și să mă detașez de rezultatul final. Mi-am reformulat ca scop să fiu cât mai sincer și am renunțat să proiectez un scenariu care depindea și de ea pentru a se întâmpla. (dacă scopul meu era să obțin întâlnirea, asta depindea și de ea și riscam să fiu dezamăgit)

Mi-am spus că dacă o să fiu 100% sincer cu mine și cu ea, obiectivul meu de a mă pune pe mine pe primul loc va fi atins, iar eu mulțumit și împăcat cu propria persoană.

Am sunat-o. I-am spus că am ajuns în oraș, că mi-ar face plăcere să ne vedem însă nu am dispoziția necesară să ies în oraș, iar dacă în contextul ăsta putem să ne vedem direct la mine, ar fi super. Bineînțeles că reacția ei nu a fost una pozitivă. Însă a fost destul de echilibrată. Mi-a spus că nu e ok așa, că e mai bine să ne vedem în oraș, că nu îi place cum sună, că am venit după atâta timp și o chem direct la mine.

I-am spus că nu am dispoziția necesară să ies în oraș însă asta nu are nici o legătură cu ea. Știu că e o situație

nepotrivită și că nu îi cer un lucru ușor, însă mi-ar plăcea să vină la mine.

Știam că nu era ușor ce îi ceream. Se confrunta cu propriile ei frici în legătură cu reputația ei de fată cuminte. Venind direct la mine se gândea că o face ușuratică și ea nu vroia asta.

M-a întrebat ce o să facem dacă vine la mine. Aici majoritatea bărbaților ar fi dat înapoi și ar fi răspuns un pic mai soft, gândindu-se la zona ei de confort. Am ales să fiu sincer până la capăt și i-am răspuns că o chem la mine pentru că vreau să mă culc cu ea și că o să se simtă extraordinar. În schimb nu mi-ar fi plăcut să o mint că da, să ne întâlnim, să ne plimbăm două ore ca eu să mă gândesc tot timpul la ce va urma după.

I-am spus toate acestea și că am ales să fiu sincer cu ea ca să știe la ce să se aștepte. Mi-a spus că ea nu este o bagaboantă și că nu va veni. I-am mulțumit pentru sinceritate și i-am spus că în situația în care se răzgândește, o aștept cu drag. Iar dacă nu vine, o înțeleg perfect și rămâne să ne vedem pe altă dată.

A închis. Eu m-am băgat în pat. După 10 minute îmi trimite SMS: - Care e adresa?

Cam despre asta e vorba în a te pune pe tine pe primul loc. Este un exercițiu constant de sinceritate cu tine însuți și cu ceilalți indiferent de reacția lor. Tu oricum nu poți să le schimbi reacția sau să îi faci să se simtă într-un anumit fel. Asta e treaba lor.

Însă dacă alegi să-ți asumi propria putere ca bărbat și să antrenezi relații bazate pe sinceritate, vei experimenta lucruri pe care nu le credeai posibile.

Și acesta este doar începutul.

Dacă vrei să ai succes în dragoste învață să eșuezi cât mai des și cât mai devreme

Citatul motivațional după care m-am ghidat de-a lungul experiențelor prin care am trecut este următorul: Învingătorii nu renunță niciodată, iar cei care renunță, nu câștigă niciodată.

Vreau doar să îți spun că ai început o călătorie frumoasă. Aceea în care te vei descoperi și dezvolta ca bărbat. Ce poate fi mai frumos decât să înveți cât mai multe lucruri despre tine.

Ceea ce te va ajuta și mai mult în călătoria ta, în afară de conceptele discutate deja până aici, este să faci din eșecurile tale, prietenii tăi cei mai buni. Eu sunt convins că nu există eșec ci doar experiențe din care ai de învățat. Așa cum tu ai ales această carte, totul în viața ta se întâmplă cu un motiv și depinde de tine să descoperi care este acela.

Sfatul meu este că indiferent de ce situații întâmpini să mergi înainte. Cu fiecare experiență, vei deveni mai puternic ca bărbat. Poate te ajută să afli că prin provocările pe care le vei întâlni, au mai trecut și alți bărbați înaintea ta. Mulți au renunțat, însă există și câțiva bărbați, învingătorii, care au perseverat și au mers înainte. Acum e rândul tău să alegi din care categorie vrei să faci parte.

A doua parte a acestei cărți e menită să facă lucrurile mai ușoare pentru tine.

Îți mărturisesc că nu aș fi scris această carte dacă nu aș fi crezut în potențialul tău de învingător. Faptul că ai

ajuns până aici îmi spune că ești deschis să ieși din zona de confort și să faci lucrurile să se întâmple pentru tine.

Felicitări bărbate,

Ai terminat prima parte !

You rock !

– PARTEA A II-A –
ARTA ȘI ȘTIINȚA ATRACȚIEI
CUM SĂ ATRAGI ȘI SĂ CUCEREȘTI O FEMEIE DE NOTA 10

“Femeia poate fi satisfăcută cu o singură iubire, complet împlinită, pentru că ea nu se uită la trupul bărbatului, ea privește la calitățile cele mai intime. Ea nu se îndrăgostește de un bărbat care are un corp musculos frumos, ea se îndrăgostește de un bărbat care are o charismă – ceva indefinibil dar uluitor de atractiv – care are un mister ce trebuie explorat. Ea vrea ca bărbatul ei să nu fie doar un bărbat, ci o aventură în descoperirea conștiinței.”

- Osho

Partea a doua a acestei cărți este la fel de importantă ca și prima. În această parte vei înțelege cu adevărat ce se află în spatele interacțiunilor interumane. Dacă ești atent la ceea ce urmează să îți prezint și practici și exercițiile prezentate, îți vei dezvolta ceea ce eu numesc, un al șaselea simț.

La sfârșitul celei de-a doua părți a acestei cărți vei fi în măsură:

- să înțelegi cum funcționează de fapt atracția
- să faci din fricile tale, aliatul tău numărul 1
- să te asiguri că nu vei mai ajunge niciodată "doar un simplu prieten" în relația cu femeile care îți plac
- ieși din zona de prietenie cu femeile și să duci lucrurile la următorul nivel
- să le spui femeilor ceea ce gândești despre ele, fără să-ți fie teamă că vei fi judecat
- să fii genul de bărbat care îi inspiră pe ceilalți să acționeze
- să recunoști microsemnalele pe care le emit femeile atunci când sunt atrase de tine
- să conduci cât mai ușor și cât mai natural interacțiunea ta cu o femeie, de la prima întâlnire la momente de intimitate maximă
- și multe altele care or să-ți placă

Aceste concepte pe care urmează să ți le prezint au fost împărtășite până acum, doar participanților la taberele noastre, aceștia plătind sute de euro pentru a le afla. Chiar dacă această carte a costat foarte puțin, vreau să acorzi atenția cuvenită lucrurilor pe care urmează să ți le împărtășesc.

Toate aceste concepte au fost descoperite prin propria experiență de-a lungul a multor interacțiuni reușite și de cele mai multe ori nereușite.

Tocmai pentru a nu fi nevoit să treci prin aceleași greșeli și pentru a câștiga timp, vreau să fii foarte atent.

Să trecem așadar, la treabă.

Ce a uitat tatăl tău să-ți spună despre femei (puterea secretă a sexualității tale)

Am o problemă cu dezvoltarea personală a bărbatului din ziua de astăzi. Mergi la o grămadă de cursuri cu dorința sinceră de a fi mai bun însă adevărata provocare este amânată tot mai mult.

Am avut ocazia să întâlnesc sute astfel de bărbați care erau doxă de cursuri de comunicare și relaționare. Și eu am fost unul dintre ei. Am crezut că prin replica magică pot să cuceresc orice femeie. Te invit să mă contrazici însă eu cred că prin toate aceste cursuri tu nu cauți femeia ci de fapt te cauți pe tine.

Pentru că nimeni nu îți spune cum să fii bărbat și nici nu îți arată, tu, prin ceea ce faci, prin cursurile pe care le urmezi, speri să găsești acel sentiment de încredere că ești pe direcția cea bună în dezvoltarea ta.

Am o problemă cu dezvoltarea personală pentru că de cele mai multe ori creează confuzie. Tu ai impresia că te apropii de scopul tău, însă de cele mai multe ori te îndepărtezi și mai tare. Mergi la un curs de persuasiune sau public speaking că e la modă. E drept că bărbații care vorbesc în public sunt mai atrăgători. Și eu pe vremea când eram președinte la Toastmasters, am cunoscut o mulțime de femei. Abilitatea de a vorbi în public, ca și multe alte abilități dezvoltate prin diverse cursuri, atrage femeile, însă dacă vrei să și faci ceva cu ele și să ai o relație cu toate deliciile, ai nevoie de o altă abordare.

Singura care funcționează pe termen lung.

Am început să obțin rezultate consistente în relațiile cu femeile în momentul când mi-am pus întrebări referitoare la energia masculină.

Ce înseamnă să fii bărbat cu adevărat ?

E întrebarea la care tatăl meu nu mi-a răspuns niciodată (poate pentru că nici lui nu i-a răspuns tatăl lui).

Înainte de a răspunde la această întrebare, care este monumentală pentru succesul tău personal, dă-mi voie să-ți reamintesc provocarea pe care am expus-o și la începutul acestei cărți.

Provocarea cu care ne confruntăm noi ca bărbați:

- Suntem crescuți de mamele noastre pentru că de cele mai multe ori, tații noștri sunt absenți încercând să câștige banii necesari familiei
- Mamele noastre, cu cele mai bune intenții, ne învață să fim băieți buni. Ele ne învață să devenim soți extraordinari însă nu au cum să ne învețe să fim un bărbat autentic. Mama ta te învață cum să te comporți în societate, cum să te comporți cu o femeie după ce ai luat-o de nevastă și mai deloc cum să o atragi
- Lipsa energiei masculine te face să-ți asculți și să-ți antrenezi mai mult latura feminină. Devii romantic, sensibil, gentleman.
- Societatea îți oferă modelul prin care poți să cucerești o femeie: du-te la scoală, învață bine, obține o meserie bănoasă, cumpără-ți mașină și casă și vei avea femeile pe care le dorești.

- Trage de fiare, cumpără-ți haine de ultima fiță și multe femei vor sta la coadă să te cunoască
- Dacă te uiți în jur, în filme, în presă, vezi patru modele de succes care îți sunt "vândute". Eu le numesc **Antreprenorul, Vedeta, Băiatul rău și Romanticul.**

Antreprenorul atrage prin putere financiară, Vedeta prin popularitate, Băiatul rău prin atitudine și Romanticul bineînțeles prin sentimente. E clar că fiecare dintre acești bărbați are femei în jurul lui. Însă la fel, există și antreprenori, vedete, băieți răi sau romantici care pe termen lung nu au succes în dragoste.

Asta înseamnă că nu acesta este modelul autentic pe care îl cauți. Vestea bună este că există ceva mai profund când vine vorba de modele.

Și anume modelul Bărbatului Adevărat sau modelul Bărbatului Autentic dacă îți sună mai bine și mă refer aici strict la energia masculină în raport cu energia feminină. Pentru că vezi tu, celelalte modele, Antreprenorul, Vedeta, Băiatul Rău și Romanticul, nu sunt în relație directă cu energia feminină.

Antreprenorul este în relație cu banii, vedeta poate că este în relație cu arta, teatrul, muzica, băiatul rău este în relație cu un sport periculos sau o activitate provocatoare, romanticul este în relație cu oamenii care l-au format.

O să-mi spui că și Romanticul este în relație cu femeile. Posibil. Însă nu este în relație directă cu energia feminină pentru că nu o înțelege. El are doar o proiecție pe care i-a dat-o mama lui, societatea, etc. Poate părea mai greu de digerat dar rămâi cu mine. Vreau doar să subliniez faptul că până nu intri în contact cu adevărata ta esență masculină, indiferent că ești vedetă, antreprenor sau orice

altceva, nu vei avea relații sănătoase pe termen lung cu energia feminină.

Acum poți înțelege ce înseamnă energia masculină autentică dacă te raportezi la următoarele repere:

În cultura chineză există principiul de **Yin** și **Yang**, care presupune două polarități care sunt în echilibru.

Relația perfectă de echilibru este când tu prin energia masculină o întâlnești pe ea în energia ei feminină. Iar când e împlinită condiția de echilibru, atunci poți să spui că există atracție, pentru că e vorba de două polarități care se completează reciproc.

Cu cât tu vei fi mai prezent în energia ta masculină cu atât ea va fi mai prezentă în energia ei feminină sau altfel spus pe cât ești tu de bărbat pe atât va fi ea de femeie.

Problema în ziua de astăzi e că nu mai avem polaritate. Bărbații se comportă precum femeile și femeile precum bărbații. Bărbații sunt crescuți să fie emoționali și grijulii, iar femeile să fie puternice și să ocupe aceleași funcții ca și bărbații.

În cursa egalității în drepturi, nu s-a obținut egalitate ci asemănare. Iar atunci când bărbații se comportă precum femeile și invers, atracția dispare.

Vestea bună este că dacă tu activezi și înveți să manifești energia ta masculină, la fel va face și ea.

Rolul tău ca bărbat este să inițiezi. (Este și un rol energetic și unul cultural, femeile așteptându-se ca bărbații să facă primul pas).

Hai să mergem un pic mai departe.

Natura de bază a **Yin**-ului este asemeni **apei**, iar cea a **Yang**-ului este asemeni **focului.** Femeia e apă, iar

bărbatul este foc. Asta înseamnă că femeia, asemeni apei, poate să treacă printr-o multitudine de stări într-un timp relativ scurt.

De aceea o femeie poate să plângă acum, iar în cinci minute să râdă cu tine. Este o manifestare biologică pentru că în felul ăsta, evolutiv vorbind, ea este în stare să comunice cu un nou născut, care nu are încă darul vorbirii ci comunică doar la nivel de emoții și gesturi.

Femeia prin circuitul ei receptiv-emoțional, știe instant dacă un copil de câteva luni, vrea să mănânce sau să fie îngrijit pentru că a făcut pe el.

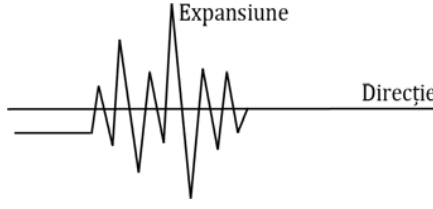
Pe de altă parte, bărbatul fiind foc nu are decât două stări de referință. Există sau nu există. Focul e aprins sau e stins. Atât.

Aplicând principiul echilibrului Yin-Yang, o femeie poate să fiarbă, să-și dea voie să experimenteze liber o gamă largă de emoții, doar dacă focul este aprins.

De aceea o femeie are nevoie de tine ca să se manifeste în energia ei și să simtă că este vie. Faptul că focul este aprins, îi dă ei voie să urce în intensitate și în aceeași măsură să coboare de fiecare dată când simte nevoia, pentru că acum se simte în siguranță.

De aceea e foarte important să fii prezent în energia ta masculină și să nu te pierzi.

Dacă ea plânge, tu să fii bărbatul care o îmbrățișează puternic pentru a-i da încrederea necesară că totul e ok.



Bărbatul reprezintă Direcția energiei iar femeia Expansiunea ei. Dacă tu ești centrat în energia ta masculină, ea poate să danseze liber pe lângă tine. Dacă însă tu oscilezi emoțional, la fel de mult cum face ea, atunci ea nu o să se mai deschidă așa mult pentru că nu are un reper de centrare la care să revină. Centrat nu înseamnă fără emoții ci mai degrabă non reactiv la toate oscilațiile ei emoționale.

Un alt aspect care îți oferă indicii valoroase referitoare la rolul tău de bărbat este răspunsul la următoarea întrebare:

Cu ce vine bărbatul în întâmpinarea lumii?

Pentru a afla răspunsul la această întrebare, ridică-te în picioare, dezbracă-te complet, apoi stai drept cu greutatea pe ambele picioare.

Cu ce parte a corpului tău vii tu în întâmpinarea lumii? Exact.

Cu organul tău sexual. Super. Acum, care este rolul organului sexual al unui bărbat?

Să penetreze.

Asta înseamnă că rolul tău ca bărbat, metaforic vorbind este să penetrezi lumea femeii. Până la urmă asta înseamnă să fii foc. Tu ca bărbat, ai puterea de a face lucrurile să se întâmple.

Rolul tău ca bărbat este să penetrezi lumea femeii. Totodată este și o putere extraordinară pe care poți să ți-o asumi. Înțelege că nimeni în afară de tine ca bărbat, nu poate penetra lumea unei femei. E nevoie de un bărbat pentru asta. Femeile au nevoie de noi bărbații pentru asta.

Acesta este cel mai mare secret pe care tatăl tău a uitat să ți-l spună.

Pe lângă faptul că nu ți-a spus nimeni acest lucru, societatea a asociat sexualității tale și puterii tale penetrante, multă vinovăție. Acum că știi toate acestea e momentul să-ți iei puterea înapoi și să începi să penetrezi lumea femeilor pentru că doar așa le poți face fericite. Ăsta e rolul tău ca bărbat și niciuna dintre ele nu o poate face în locul tău.

De aceea spun că ai o putere extraordinară.

Nici nu știi ce sentiment de eliberare m-a cuprins prima dată când am aflat acest adevăr.

Eu te îmbrățișez ca pe un frate și mă bucur că ai atras această carte și că ai ajuns să te simți și tu liber să te manifești în adevărata ta energie masculină.

Hai să vorbim un pic și despre femei.

Acum dezbrăcăm o femeie. Tot așa stă dreaptă în fața ta. Vreau să o privești din profil și să-mi spui cu ce parte vine ea în întâmpinarea lumii. Nu cu vaginul ei, asta e sigur.

Cu sânii mai exact!

Cu inima ei, adică cu latura ei emoțională. În momentul în care va întâlni un bărbat autentic în energia lui, aceasta se va simți liberă să se exprime emoțional. Va fi un dans între cei doi, între cele două tipuri de energii complementare.

Ceea ce fac însă majoritatea dintre bărbați este să fie și ei la fel de emoționali și reactivi atunci când interacționează cu o femeie. Nefiind polaritate, rezultă zero atracție.

Atracția apare atunci când ești centrat în energia ta și penetrezi realitatea femeii, invitând-o la diverse

interacțiuni. Nu toate interacțiunile vor fi acceptate (depinde și de femeie și ele au propria călătorie de dezvoltare personală) însă acele interacțiuni care vor fi acceptate natural vor fi printre cele mai frumoase pe care le poți avea cu o femeie.

Ce înseamnă să penetrezi lumea unei femei?

Înseamnă să intri în lumea ei cu încredere. Înseamnă să o oprești din ceea ce face și să îi spui că vrei să o cunoști. Înseamnă să o întrerupi cu un sărut atunci când simți că vorbește prea mult. Înseamnă să o iei de mână și să o conduci. Înseamnă să o inviți la dans. Înseamnă să îi ceri numărul și să stabilești o întâlnire. Înseamnă să vrei să o săruți, iar dacă te refuză să mai încerci o dată. Înseamnă să o inviți la tine. Înseamnă să-i pui o eșarfă pe ochi, să o conduci în dormitor și să o lași să-și imagineze cele mai nebune fantezii în timp ce tu torni vinul în pahare. Înseamnă să conduci pas cu pas de la primul sărut până la cele mai intime momente. Înseamnă să fii dominant în pat și să o pui în poziții prin care să experimenteze plăcere maximă.

Tu ca bărbat ai darul conducerii. Ești un lider. Dacă vrei să se comporte ca o femeie lângă tine, fii tu bărbat lângă ea.

Despre Atracție – pe limbajul unui adolescent de 16 ani

De ce ne plac femeile?

Dar de ce ne plac ele pe noi?

Răspunsul nu se află într-un argument rațional ci într-unul biologic. Mai exact, atracția este un mecanism biologic, adânc înrădăcinat în sistemul nostru emoțional care asigură perpetuarea speciei. Bine, bine, dar cum funcționează? Sau mai bine spus ce anume face ca o femeie să fie atrasă de un bărbat și invers?

În primă fază poți să înțelegi că atracția depinde de două variabile: capacitatea de reproducere și capacitatea de supraviețuire. Când un bărbat se uită la o femeie, acesta percepe în mod subconștient toți acei indicatori care arată că femeia este în măsură să poarte un copil și să îl nască sănătos.

Un raport al taliei – coapse de 0.7 îți transmite că e în măsură să poarte o sarcină. De aceea ne atrag femeile cu fundul bombat. Niște sâni mari ne arată că femeia este capabilă să alăpteze copilul. De aceea o femeie cu sânii mari ne atrage întotdeauna privirea.

Printre altele cele mai importante caracteristici ar mai fi: vârsta, culoarea pielii, starea de sănătate, nivelul de energie, zâmbetul, lungimea și sănătatea părului.

Care dintre femeile de pe pagina următoare, ți se pare mai atrăgătoare? ☺

Răspunsul este evident.

Ai descoperit că ceea ce te atrage de fapt la o femeie este modul în care tu o percepi sau nu capabilă să susțină o sarcină. Asta e tot.

NOTĂ:

Simt nevoia unei mici clarificări. Definesc Atracția ca fiind acea nevoie biologică prin care tu te **simți** atras să ai contact sexual cu o femeie. Atât și nimic mai mult.

Atracția ca emoție nu implică nimic mai mult decât o relație sexuală. Acesta e rolul ei biologic. Atracția nu duce automat la o relație de iubire (lovers) între două persoane. Însă este o condiție absolut necesară dacă îți dorești o relație pe termen lung cu o femeie, spre exemplu o căsnicie fericită.

Pentru o relație, pe lângă Atracție ai nevoie și de conexiune care implică și planul mental și spiritual însă despre asta o să vorbim mai târziu. Acum am vrut doar să subliniez că atracția nu înseamnă relație ci singurul lucru

pe care îl implică este dorința de a te apropia fizic de o persoană.

Hai să vedem acum, ce găsește o femeie, atrăgător la un bărbat.

Am spus că jocul atracției cuprinde două variabile. Capacitatea de reproducere și capacitatea de supraviețuire.

Dacă bărbații se uită (inconștient) la capacitatea de reproducere a unei femei, femeile pe de altă parte caută (tot inconștient) semnale referitoare la capacitatea de supraviețuire a bărbatului.

Ideea e simplă. Femeia face copilul, iar bărbatul le oferă protecție și îl crește până când acesta este în stare să se ferească singur de pericole. Sau pe altă limbă, bărbatul ucide ursul, femeia îl gătește.

De aici rezultă o calitate pe care femeile o caută la bărbați. Capacitatea de protecție. Cu cât un bărbat este perceput mai puternic cu atât este mai capabil de a oferi protecție. Femeile resimt nevoia de protecție, iar un bărbat care poate să doboare ursul e extrem de atrăgător din punctul ăsta de vedere.

Continuând pe această idee de supraviețuire care constituie criteriul numărul unu pentru care femeile sunt atrase de bărbați, hai să mai adăugăm și alte elemente care îl fac pe bărbat atrăgător:

- Puterea sub toate formele pe care le îmbracă (financiară, fizică, socială-lidership)
- Dominanța
- Sexualitatea
- Încrederea
- Umorul

- Proactivitatea

Femeile aleg un bărbat "rău" în locul unui romantic, pentru că el omoară ursul. Inconștient acestea percep că el nu se teme să o penetreze.

Dacă te uiți cu atenție la lista de mai sus o să observi că în afară de prima, restul depind strict de tine. Pentru că depind strict de tine, poți să-ți antrenezi rapid aceste calități. Iar atunci când vei începe să le antrenezi, vei deveni mai atrăgător în interacțiunile tale cu femeile pe care le întâlnești.

Există o formulă a succesului

Da, există o formulă a succesului. Și este extrem de simplă. Practic este mai mult o hartă mentală care te ajută pe tine să interpretezi mai ușor interacțiunile dintre un bărbat și o femeie astfel încât să îți dai seama unde ești și dacă lucrurile merg în direcția pe care ți-o dorești.

Înainte de a-ți da efectiv formula să vorbim mai întâi despre sex. Am spus mai devreme că succesul tău ca bărbat în relația cu o femeie, depinde de puterea ta de a penetra lumea unei femei. În cele din urmă o vei penetra și fizic și depinde foarte mult cât de confortabil te simți cu aceasta.

Dacă ai tot felul de sentimente de vinovăție la adresa sexului și crezi că e un lucru rău să îți dorești așa ceva, pentru că femeile nu sunt interesate de sex, îți recomand să lași în urmă toate aceste convingeri.

Și femeile își doresc SEX la fel de mult ca și bărbații poate chiar și mai mult. Dacă am lua în calcul că ele au mai multe terminații nervoase în zonele erogene decât noi bărbații și faptul că pot experimenta mai multe tipuri de orgasme, putem să tragem concluzia că își doresc să facă sex mai mult decât noi.

Vreau doar să-ți spun că nu are rost să te simți vinovat că ești o persoană sexuală și că te gândești la sex atunci când vezi o femeie provocatoare.

Sexul înseamnă viață și este unul dintre cele mai frumoase lucruri pe care un bărbat le poate oferi unei femei. Iar pentru a o penetra complet, fără vinovăție, este necesar să înțelegi că este un dar pe care numai tu ca bărbat îl poți oferi.

Ideea pe care vreau să o reții este că femeile își doresc să facă sex la fel de mult precum bărbații. Chiar dacă nu vorbesc despre asta la fel de deschis precum bărbații, este pentru că societatea le condamnă și le face să se simtă vinovate dacă ar recunoaște așa ceva. De aceea de cele mai multe ori o femeie va afișa un aer de fată cuminte.

Nu te lăsa indus în eroare. Este doar de suprafață și doar pentru a-și păstra reputația și a ține departe bărbații pe care nu-i dorește. Nu e ca și când ar putea striga în gura mare: "Da, vreau SEX, cât mai repede și cât mai mult".

Trăim într-o lume cu standarde inegale: dacă un bărbat se culcă cu zece femei, este aplaudat, chiar vrei să înveți de la el cum să faci și tu asta. Dacă o femeie se culcă cu zece bărbați, atunci este judecată de societate, ba mai mult este judecată de prietena ei cea mai bună chiar.

Drept urmare nu te aștepta ca o femeie să răspundă din prima favorabil, avansurilor tale. Nici tu nu te descuraja, ea vrea doar să te testeze să vadă dacă ești serios să mergi până la capăt sau o zici doar așa să testezi apa cu degetul.

Perseverența este o calitate apreciată la un bărbat. Arată că poate să urmărească un vis.

Ți-am vorbit atâta despre Sex pentru că o relație începe practic în momentul în care doi oameni fac sex. Până atunci poți să o numești cum vrei tu, însă nu este o relație.

Citești această carte pentru că îți dorești mai mult decât o relație platonică. Până în momentul când faci sex cu o femeie, nu ai nimic. Poate doar o relație de amiciție, însă nu despre asta vrei să citești în această carte.

Practic totul începe cu actul Sexual. Ceea ce ați început poate continua după acest act sau se poate

încheia. Există intrebarea "cât contează sexul într-o relație?". O bună prietenă, mi-a răspuns: "Dacă e bun, nu contează deloc. Dacă nu e bun, contează enorm".

Cu alte cuvinte până în momentul în care nu faceți sex, tu și cu ea, nu vă puteți permite luxul de a vă crea fantezii romantice despre o relație care să dureze o viață întreagă.

De aici, poți trage următoarele idei:

- Dacă îți place de o femeie și o vezi ca o parteneră pe termen lung, nu îți crea scenarii romantice de "fericiți până la adânci bătrâneți" decât după ce faceți sex.
  Greșeala pe care o fac mulți bărbați este că se îndrăgostesc de o iluzie, când de fapt nu există nimic concret.
- Dacă o femeie nu e dispusă să se culce cu tine, degeaba te gândești la o relație cu ea. Asta nu face din actul sexual, scopul tău numărul unu, însă e o condiție esențială.

Așadar sexul fiind un reper de bază, avem următoarele două formule:

$$A + C + S = SEX$$

Unde A=Atracție, C=Conexiune, S=Senzualitate (prin cuvinte și atingeri)
și...

$$SEX + Valori\ Comune + Viziune\ Comună = Relații\ extraordinare$$

Practic e o singură formulă pe care am împărțit-o în două în funcție de SEX:

A + C + S + SEX + Valori Comune + Viziune Comună = Relații extraordinare

Ca bărbat poți să îți dorești doar sex, sau poți să îți dorești o relație.

Ceea ce vreau să-ți spun din propria experiență este că în călătoria ta personală vei găsi multe femei cu care să vrei să ai SEX și foarte puține cu care să vrei să ai relații. Iar din acele cu care vei vrea să ai relații, vor fi doar câteva pe care o să vrei să le iubești cu adevărat în contextul unei relații pe termen lung.

Indiferent care sunt dorințele tale, ai puterea (și plăcerea) de a trece prin actul sexual.

A + C + S = SEX

Filmul este în felul următor: Pentru ca o femeie să își dorească să facă sex cu tine, are nevoie să simtă o dorință irezistibilă față de tine, să aibă încredere în tine ca persoană, să se simtă în siguranță alături de tine, iar tu ca bărbat să o atingi senzual și să îi faci diverse propuneri.

O să vorbim despre fiecare dintre elemente separat (atracție, confort, senzualitate) însă să ne mai jucăm puțin cu formula.

Avem patru situații posibile despre care mai vreau să îți vorbesc.

1. A – C – S = Amânare

În cazul acesta, ai doar atracție. Să presupunem că tipa e doar atrasă de tine. Să presupunem că te-a cunoscut la o petrecere în cercul ei de prieteni. Dacă tu nu faci nici o mișcare în ideea în care să amplifici atracția, să schimbați câteva idei încât să ajungeți să vă cunoașteți și mai mult, să îi faci propuneri, să o tachinezi, adică să te dai la ea, nu se va întâmpla nimic.

Îți prezint această situație pentru că există multe femei în jurul tău care sunt atrase de tine, însă tu nici măcar nu le observi pentru că nu ești obișnuit să recunoști semnalele de atracție.

Însă acest lucru e pe cale să se schimbe pentru tine.

2. A – C + S = Rezistență

Ai Atracție și Senzualitate însă îți lipsește Conexiunea. În acest scenariu, tipa e atrasă de tine, tu simți asta și începi să te dai la ea. Când spun "te dai la ea" mă refer la faptul că începi să îi spui fanteziile tale și că practic lansezi invitații cu tentă sexuală sau care implică chestii sexuale.

În scenariul ăsta, pentru că practic tu nu ai investit timp să o cunoști, să vezi ce calități are și cum e ea ca persoană, ea începe să opună rezistență avansurilor tale pentru că simte că o dorești doar pentru sex.

3. C – A – S = Să fim doar prieteni

Aici ai doar Conexiune. Este cel mai întâlnit scenariu. De regulă ca bărbați nu avem probleme pe partea de confort și conexiune. Tocmai pentru că ne concentrăm prea mult pe confort și pe a fi plăcuți, tipa nu simte nici un pic de atracție față de noi și chiar dacă într-un târziu ne facem curaj să îi spunem ce simțim pentru ea, o să ne răspundă cu regret că "vrea să fim doar prieteni". Și pe bună dreptate, din moment ce nu simte nici un pic de atracție, e normal.

4. S – A – C = Libidinosul

Acum ne mutăm la o petrecere Salsa, unde un tip care a învățat câteva mișcări vrea să facă praf femeile.

Acesta le invită pe rând la dans și începe să le atingă senzual și să le șoptească diverse lucruri la ureche, în timp ce le dă câte o piruetă. Iarăși, nefiind atracție și nici conexiune, nu va mai primi un al doilea dans de la aceeași fată.

Să zicem că tipul le cunoaște dinainte, deci este într-o relație de confort cu ele. Și în cazul ăsta, lipsind cu desăvârșire atracția, va obține aceleași rezultate.

Indiferent cum o dai totul începe cu Atracția.

Așa că în capitolul următor vom vorbi mai pe larg despre cum poți deveni un bărbat atrăgător.

Cum să apeși butonul Atracției (Ce vor femeile vs la ce reacționează cu adevărat)

Lucrurile pe care o femeie și le dorește de la un bărbat nu sunt întotdeauna aceleași cu cele la care ea reacționează.

Când eram la început în jocul atracției, obișnuiam adesea să le întreb pe femei ce fel de bărbați își doresc și ce calități caută la acești bărbați. De cele mai multe ori tipii cu care acestea se combinau erau total diferiți față de tipii pe care ele mi-i descriseseră că și-i doresc.

Eram foarte confuz în legătură cu asta însă cu timpul am început să înțeleg despre ce este vorba. Vezi tu, când o întrebi pe o femeie ce își dorește ea, răspunsul pe care ți-l dă depinde foarte mult de ceea ce a fost condiționată să creadă că vrea.

Majoritatea femeilor își doresc un bărbat, înalt, frumos, care să se comporte frumos cu ea, să îi acorde atenție, să o asculte și să o înțeleagă și să fie lângă ea când are nevoie. A... era să uit să știe să o facă să se simtă specială și să mai știe să o facă să râdă.

Da, simțul umorului apare întotdeauna pe listă. Acestea sunt calitățile pe care ele au fost învățate să le caute la un bărbat. Părinții, prietenii, filmele și telenovelele au un rol semnificativ în conturarea acestui model.

Chiar dacă prin experiențele prin care trece, o femeie ajunge să-și dea seama ce anume o atrage la un bărbat, nu-ți va spune niciodată întreg adevărul. Există o întreagă cenzură în ce privește sexualitatea și puține

femei, vor avea curajul să-ți spună că își doresc un bărbat care să le ofere orgasme multiple. Niciuna nu vrea să fie judecată și să fie percepută ca o femeie ușuratică.

În schimb își doresc asta în secret și se așteaptă de la tine să știi deja cum stă treaba. Ea își joacă rolul de fată cuminte însă de cele mai multe ori se așteaptă ca tu să-ți asumi rolul de lider și să conduci interacțiunea într-un tărâm al fanteziilor interzise.

Cei mai mulți dintre bărbați cred în filmul cu "ce vor femeile" și se comportă așa cum ele își doresc tocmai în ideea de a fi plăcuți. Până și Freud a căutat răspunsul la întrebarea "Ce își doresc femeile?". Problema era că a găsit o mulțime de răspunsuri la întrebarea greșită.

Întrebarea adevărata nu este "Ce își doresc femeile?" ci "Care sunt lucrurile la care ele reacționează?" .

Sunt trei mari elemente care influențează semnificativ modul în care o femeie e atrasă de tine. Acestea sunt:

1. Relația ta cu ceilalți
2. Relația ta cu tine însuți
3. Relația ta cu ea ca femeie

Toate aceste tipuri de relații sunt atrăgătoare și separat, însă puterea lor de a face o femeie să fie atrasă de tine, crește exponențial pe măsură ce acestea se întrepătrund.

Să le luăm pe rând.

1. Relația ta cu ceilalți

Bărbații care sunt lideri sunt mai atrăgători decât bărbații care sunt executanți, care îi urmează pe ceilalți. Bărbații care vorbesc bine în public sunt percepuți a fi mai atrăgători pentru că au o masă de oameni care stau și îi

ascultă. Bărbații care primesc mai mult respect și atenție din partea celorlalți sunt percepuți mai atrăgători decât acei bărbați care preferă să rămână în umbră.

Bărbații care au femei în jurul lor, sunt mai doriți de celelalte femei. Bărbații care sunt proactivi, care acționează și care nu așteaptă să li se spună ce să facă, sunt percepuți a fi mai atrăgători decât cei care preferă să meargă la sigur și să nu rișteze nimic. Bărbații care fac lucrurile să se întâmple sunt percepuți a fi mai atrăgători decât cei cărora li se întâmplă lucruri.

Bărbații care oferă valoare în cercurile lor sociale, care organizează lucrurile, care creează o energie plăcută și pozitivă în jurul lor sunt mult mai atrăgători decât cei care sunt învățați doar să primească.

Și lista poate continua însă sunt sigur că ai înțeles ideea.

Știu că poate părea copleșitor. Mai ales dacă nu ești genul de bărbat sociabil care să fie în strânsă legătură cu cercul lui social. Stai liniștit. Lucrurile sunt mai simple decât par. Toate scenariile de mai sus sunt rezultate a unei singure variabile.

Această variabilă se numește VALOARE. Vestea cea bună este că această VALOARE stă în puterea ta.

În relațiile interumane, în acțiunile pe care le facem, fiecare dintre noi ne urmărim propriul interes. Chiar dacă tu ca bărbat vrei să salvezi planeta, acesta este propriul tău interes. În măsura în care eu, Silviu Iulian îți dau o idee sau pun umărul alături de tine pentru a-ți realiza interesul tău de a salva planeta, tu mă apreciezi ca om și devin deodată un om valoros pentru tine.

Un alt exemplu.

Dacă există anumite persoane într-un anume oraș, care vor să învețe să vorbească mai bine în public și eu înființez un club de public speaking și găsesc un loc unde să-și exerseze și antreneze aceste abilități, atunci eu devin pentru ei, un om de valoare.

Dacă tu vrei să ai relații extraordinare cu femeile, vrei să scapi de singurătate și să găsești o femeie pe care să o iubești cu adevărat și eu îți arăt cum să faci asta, atunci eu devin un om valoros pentru tine. Dacă colega ta de servici are o zi proastă și tu îi spui câteva cuvinte prin care îi schimbi perspectiva asupra situației și îi schimbi în bine starea emoțională, tu devii o persoană valoroasă pentru ea.

Pot continua cu exemplele la nesfârșit.

Ideea e simplă. Poți deveni un bărbat valoros în trei moduri:

- Îi ajuți pe oameni să obțină lucrurile pe care ei și le-au propus, visurile pe care și le doresc, etc. De aceea bărbații cu bani sau vedetele sunt percepuți a fi atrăgători, pentru că în contextul unei relații cu acești bărbați, femeile consideră că pot obține mai multe din lucrurile pe care și le doresc, o viață mai frumoasă, etc. Însă funcționează la fel de bine și altfel. Nu trebuie neapărat să faci tu acele lucruri pe care femeile și le doresc pentru ele (și nici nu recomand decât după SEX în contextul unei relații poate) ci poți să le arăți cum să facă ele acel lucru sau să creezi contextul în care să se întâmple. Dacă eu vreau să învăț să schiez poți să mă înveți tu sau să îmi recomanzi pe cineva de încredere. În ambele cazuri ai devenit o persoană valoroasă pentru mine.

- Îi faci pe oameni să se simtă bine cu ei înșiși și să-și recapete încrederea în forțele proprii. Poți să o faci prin complimente. Practic tu devii o forță a gândirii pozitive și îi înveți și pe ceilalți să vadă partea pozitivă a paharului și atunci ești un om valoros pentru ei. Și pentru ele.
- Al treilea mod este cel mai simplu. Practic tu nu mai faci nimic în această variantă pentru că cei pentru care ești deja un om valoros, le povestesc și altora despre tine. Principiul recomandărilor sau al dovezii sociale. Dacă prietenii mei spun despre tine ca ești extraordinar, înseamnă că ești. Dacă prietenii mei îmi recomandă o carte, ca fiind extraordinară, înseamnă că așa este, altfel nu mi-ar fi recomandat-o.

Ce poți face tu acum ?

Primul pas și cel mai simplu este să devii flacăra. Asta cu flacăra îi aparține lui Casanova. El spunea: "Fii flacăra!". Învață să îi aprinzi pe cei din jurul tău cu energia ta pozitivă. Oamenii au nevoie să fie încurajați, să simtă că există persoane care cred în ei. În cadrul taberei de la mare avem ceea ce se numește Ziua Complimentelor când practic te provoci pe tine ca la fiecare persoană cu care intri în contact, indiferent că e bărbat sau femeie, să observi ce are special, ce are pozitiv sau interesant și să îi împărtășești persoanei respective.

Succesul tău ca bărbat în relația cu femeile și cu frații tăi bărbați depinde de următoarea axiomă: Poți să adaugi valoare sau să iei valoare, într-o interacțiune.

Iar valoarea așa cum ți-am amintit mai sus depinde strict de interesul personal al interlocutorului. Așa că un

alt prim pas și o provocare pentru tine este **să înveți să asculți cu atenție**, dincolo de cuvinte, ceea ce persoanei respective i-ar plăcea cu adevărat să primească din partea ta.

Dacă iei o singură idee din această carte să fie aceasta:

Poți să schimbi relația pe care o ai cu ceilalți dacă înveți să asculți cu adevărat ceea ce oamenii își doresc să primească. Și de cele mai multe ori această nouă ascultare se referă să privești dincolo de cuvinte, adică să fii atent mai mult la ce face persoana respectivă decât la ce spune.

Sunt sigur că în urma acestor câteva rânduri ți-am dat puțin de gândit. Puterea, ca în cele mai multe dintre provocările de dezvoltare personală, este la tine. Dacă ți-e un pic greu să asculți cu adevărat și să vezi dincolo de cuvinte și ți-e și mai greu să oferi complimente autentice, atunci fă un pas înapoi și privește următoarul tip de relație, pentru că acesta constituie cheia la a învăța să oferi valoare bărbaților și femeilor din cercul tău social și nu numai.

2. Relația cu tine însuți

Ideea și aici, ca multe din această carte, e extrem de simplă. Dacă tu te iubești pe tine, atunci te vor iubi și alții. E vorba tot de energia prin care relaționezi cu ceilalți și aceasta vine tot din calitatea relației pe care o ai cu tine.

Oamenii pozitivi și încrezători atrag ca un magnet alți oameni. Dacă ești mai negativist de fel, oamenii vor simți inconștient că ceva este în neregulă și vor evita să interacționeze cu tine.

Ca oameni facem două lucruri în viață: Căutăm plăcerea și evităm durerea. Care dintre cele două ești tu?

Cum vorbești tu cu tine, se manifestă în interacțiunile cu ceilalți. E o plăcere să vorbești cu tine, te simți mai bine după aceea, te simți inspirat și entuziast să pornești către cele mai îndrăznețe visuri sau din contră te simți epuizat, confuz, negativ?

Bărbații care au o relație bună cu ei înșiși sunt extrem de atrăgători.

Daniel Goleman, părintele inteligenței emoționale descrie în cartea lui Inteligența Emoțională, ceea ce el numește **neuronii oglindă.** Acești neuroni se află în fiecare dintre noi și sunt ca niște receptoare care acaparează și redau emoții pe frecvența pe care o emite celălalt.

Ai văzut că și tu de cele mai multe ori îți dai seama cum se simte o persoană, fără să fie nevoie nici măcar să o întrebi. Chiar dacă spune că face bine, tu simți că ceva e în neregulă.

Ei bine, în interacțiunile tale cu femeile pe care vrei să le cunoști, acestea simt, chiar de zece ori mai puternic decât bărbații, dacă tu ești complet aliniat cu ceea ce spui.

Spre exemplu dacă tu te duci la o tipă și îi spui că îți place de ea însă în interior te întrebi oare ce va gândi despre tine și care va fi reacția ei, te va refuza sau te va accepta, neuronii ei oglindă percep frica pe care o ai în interior și nu va fi o interacțiune la fel ca una în care neuronii ei oglindă percep încrederea.

Ideea e că emoția pe care vrei tu ca ea să o simtă, trebuie să o simți tu mai întâi.

De aceea, în cadrul programelor de training TheRealMan, focusul nostru principal este pe tine și pe

jocul tău interior. Un bărbat care a învățat să aibă o super relație cu el, care are jocul interior rezolvat, va câștiga întotdeauna în fața unuia care se focusează strict pe tehnici și replici de agățat.

Bun. Ți-am expus de ce e importantă relația cu tine însuți și cum contribuie aceasta la calitatea și succesul relațiilor cu femeile pe care le întâlnești.

Hai să vedem prin ce se manifestă Relația cu tine însuți.

- Relația cu corpul tău
- Modul în care te îmbraci
- Obiceiurile tale alimentare (mai ales dacă ai peste 30 de ani)
- Forța cu care îți urmărești propriile visuri
- Cât de selectiv ești cu cei care vor să intre în viața ta
- Modul cum vorbești cu tine și despre tine

Relația cu corpul tău

Un bărbat care se respectă pe el, are grijă de corpul lui. Condiția ta fizică poate să atragă sau să respingă o femeie. Nu spun acum că trebuie să fii pătrățele și că trebuie să te duci la sală și să începi să rupi fiarele în două.

Nu te duci la sală pentru că vrei să atragi femei. Așa nu funcționează. Spun doar să te duci la sală pentru că te respecți tu pe tine ca bărbat.

Condiția ta fizică determină nivelul tău de testosteron, iar acesta determină la rândul lui cât de bărbat ești într-o relație cu o femeie. Energia ta masculină depinde în mare măsură și de cantitatea de testosteron pe care o produce corpul tău.

Condiția fizică te ajută să ai parte de partide de sex reușite și să-ți satisfaci femeia de mai multe ori și pe termen lung. Și pofta de sex e în strânsă legătură cu condiția ta fizică.

Totodată vreau să-ți amintesc că prin fiecare zi ce trece, îmbătrânești puțin câte puțin. Performanțele tale sexuale nu vor fi aceleași la 37 de ani cum sunt cele de la 25 de ani. Prin condiție fizică practic amâni câte un pic procesul de îmbătrânire și rămâi viril o perioadă mai bună de timp.

În aceeași măsură o condiție fizică bună, e un indicator al sănătății. Cum tu vrei o femeie sănătoasă la fel își dorește și ea. Nu poți să mănânci burgeri și să bei cola toată ziua și să te aștepți să ai o femeie de nota 10 lângă tine. E foarte posibil să o atragi, să o bagi în pat însă pe termen lung nu va rezista lângă tine.

Așadar mișcarea e sfântă. Dacă nu o practici frecvent, niciodată nu e prea târziu să te apuci. Dacă faci sport frecvent, felicitări, ține-o tot așa. (Trimite-mi un mail pentru că vreau să te cunosc ☺)

Modul în care te îmbraci

Poate că ai auzit că nu contează așa mult cum te îmbraci dacă vrei să atragi o femeie. E adevărat. Pe perioada taberelor am demonstrat de multe ori că nu contează cum ești îmbrăcat atâta vreme cât manifești o energie pozitivă și aduci valoare în cercul tău social.

Însă, stilul tău vestimentar este o variabilă care se află sub controlul tău. Asta înseamnă că e una dintre cele mai rapide schimbări pe care le poți face la tine și cu impact semnificativ. De ce recomand să-ți construiești un stil personal?

Cum tu ca bărbat te simți mai excitat sau mai atras de o femeie în funcție de cum se îmbracă, același efect îl poți manifesta și tu asupra ei prin câteva schimbări în vestimentația ta.

Modul în care te îmbraci spune multe despre tine. Hainele pe care le porți îi spun unei femei una din aceste două lucruri: dacă ai parte de femei în viața ta sau nu ai parte de femei în viața ta.

De aceea, atunci când vine vorba de a-și alege hainele pe care să le poarte, eu le spun bărbaților să aleagă în funcție de răspunsul la întrebarea:

"Cu chestia asta pe mine, arăt ca un tip care este activ sexual? Da sau nu?"

Sau "Cu hainele astea pe mine, arăt ca un tip care știe ce vrea de la viață, care e în stare să penetreze lumea unei femei sau arăt de parcă m-ar fi îmbrăcat maică-mea ?".

Ideea e că aș putea scrie o carte întreagă despre fashion și tot nu aș epuiza domeniul. Sfatul meu este să ieși din zona gri. Adică să porți haine care îți scot în evidență masculinitatea și care te avantajează și care spun o poveste frumoasă despre tine.

Ieși pe stradă și uită-te în jurul tău. Cei mai mulți sunt în zona gri. Nuanțe de negru, gri, crem, maroniu.

Tu poți fii mai îndrăzneț.

Aici vestea bună este că ai o grămadă de soluții la îndemână. Poți căuta pe google, prin reviste online de fashion pentru bărbați, te poți plimba prin magazine și să probezi ce ți se potrivește. Ideea e să ieși din mulțime și să arăți ca un tip căruia i se întâmplă ceva în viață. Culori mai vii, un accesoriu interesant, sunt lucruri care stau în puterea ta.

Așa cum am spus este cel mai rapid lucru pe care îl poți face. Chiar de mâine îți poți redefini într-un mod atrăgător stilul vestimentar. Nu te teme să încerci ceva nou.

La noi în România, o treabă bună în domeniu de fashion face prietenul meu Nagy de la www.stilmasculin.ro. Este consultant de fashion pentru bărbați și te poate ajuta să-ți construiești rapid un stil care ți se potrivește (găsești mai multe sfaturi practice și pe site-ul lui).

Obiceiurile tale alimentare

Și modul în care mănânci reflectă relația pe care o ai cu tine. Referitor la mâncare, adopți o gândire pe termen scurt sau pe termen lung? Cedezi ispitei gustului și satisfacției de moment sau te gândești să alegi numai acele alimente care îți oferă energie și te susțin în activitățile tale fizice, inclusiv celesexuale?

Nici aici nu am de gând să-ți spun prea multe. Există o grămadă de informații pe net despre cum să mănânci sănătos.

Vreau doar să-ți aduc în atenție două argumente pentru a alege să mănânci sănătos. Primul se referă la faptul că o faci pentru tine. Gândește-te că sănătatea egal Sex. Mult Sex. Știu că sexul e un puternic factor de motivație. ☺

Un alt aspect este că atunci când o femeie te vede că mănânci sănătos și că alegi cu grijă alimentele, automat ea va aprecia acest lucru la tine și va înțelege că și ea va face același lucru când va fi cu tine. Gândește-te că o inviți la tine la o cină romantică. Una e când îi gătești cartofi prăjiți cu ou și alta e când îi faci o salată cu fructe de mare.

Forța cu care îți urmărești propriile visuri

Această forță dezvăluie relația pe care o ai cu tine în felul următor: un bărbat care are o relație bună cu el și are încredere în forțele proprii va urmări cu entuziasm să-și realizeze cât mai multe din visurile propuse.

Eu am observat că atunci când le vorbesc femeilor despre ceea ce am de gând să fac eu, în primul rând mă entuziasmez și le transmit și lor această energie.

Un bărbat cu direcție în viață este un bărbat atrăgător. O femeie se va plictisi repede de un bărbat bogat dar confuz în ce privește evoluția lui și va alege întotdeauna un bărbat care nu are așa multe resurse financiare dar care navighează hotărât, cu direcție spre realizarea visurilor lui.

E vorba de viziunea personală. Oamenii caută în mod inconștient o viziune pe care să o urmeze. Fii tu bărbatul cu viziune și femeile te vor urma.

Cât de selectiv ești cu cei care vor să intre în viața ta

Aici e vorba de granițele tale personale. Știi să spui STOP când te deranjează ceva anume sau când cineva nu te tratează cu respect?

Poți să spui NU celor care intră frecvent în viața ta și profită de tine sau de serviciile tale?

Te pui pe tine pe primul loc sau ești obișnuit să le faci altora pe plac?

Dacă te întrebi ce legătură au aceste întrebări cu Atracția să știi că e vorba de Leadership. Un lider știe ce vrea și știe și ce nu vrea. Un lider știe cu cine își dorește să lucreze și cu cine nu își dorește să lucreze.

Femeile te vor testa să vadă dacă ai granițe sănătoase. Femeile își doresc un bărbat ferm înainte de toate. Te vor testa emoțional pentru a vedea cât de centrat ești în energia ta masculină. Dacă nu ai curajul să le spui STOP, or să înțeleagă că accepți orice prostie din partea lor numai pentru a fi plăcut și a beneficia de atenția lor. Când astea se vor întâmpla, atracția va scădea instantaneu.

Un bărbat care omoară ursul, știe să îi spună STOP și unei femei. Știe să îi spună ce vrea și ce nu vrea. Știe să îi spună ce îi place și ce nu îi place.

Hei, aici vreau doar să subliniez că tu ca bărbat trebuie să ai niște valori clare și niște criterii în viață. După aceste valori și criterii alegi cu cine să îți petreci timpul. De aceea exercițiul cu "ce fel de femeie îmi doresc e esențial" – îl găsești la pagina 83.

Un bărbat cu ușile deschise pentru toată lumea nu este un bărbat atrăgător. Însă un bărbat cu granițe clare este foarte atrăgător pentru că el are o identitate conturată.

Modul cum vorbești cu tine și despre tine

E clar că modul cum vorbești cu tine se reflectă și în modul în care vorbești cu ceilalți. Vrei să vorbești atrăgător cu femeile? Vorbește atrăgător cu tine mai întâi. Ascultă-ți vocea interioară. Te încurajezi sau te pui la pământ. Crezi sau nu crezi că vei reuși?

Dacă nu ai făcut exercițiile din prima parte a acestei cărți, acum e momentul să le abordezi direct. A crede este o simplă decizie. În momentul în care alegi să crezi, o să observi în jurul tău tot felul de argumente care să te facă să crezi și mai mult și care o să-ți susțină decizia inițială.

La fel se întâmplă și cu decizia de "a nu crede că vei reuși".

Totul depinde de tine. Decizia îți aparține în totalitate și am încredere că o vei lua pe cea mai bună pentru tine.

3. Relația ta cu ea ca femeie

Aici e aici. Dacă fiecare dintre noi cunoaște bărbați care sunt într-o relație bună cu ceilalți și/sau într-o relație bună cu ei înșuși, bărbați care sunt într-o relație corectă cu femeile, sunt din ce în ce mai puțini. Relația ta cu femeile reprezintă practic lucrarea ta de licență și când spun relație corectă, mă refer la faptul că există polaritate.

Sunt o mulțime de bărbați care arată bine, care câștigă bine și care au grijă de ei. Sunt acei bărbați la care aparent visează orice femeie. Însă când vine vorba de a interacționa cu acestea și a le face avansuri, aceștia se fâstâcesc la fel ca un virgin de 16 ani.

Ce vreau să spun este că relația ta cu femeile determină succesul pe care îl ai cu acestea atât pe termen scurt cât și pe termen lung. Poți să ai bani, mașină, să fii făt-frumos, le vei face pe femei curioase să te cunoască, însă dacă nu știi să creezi atracție și să menții o femeie interesată, nu vei ajunge prea departe cu ea.

Vestea bună pentru cei care nu au moștenit milioane în bănci sau nu arată precum Brad Pitt, este că dacă învață să relaționeze atrăgător cu femeile atunci nu vor rămâne niciodată singuri și vor avea mereu femei frumoase în jurul lor.

Vreau doar să te fac conștient că dacă înveți să comunici atrăgător, sunt șanse mari ca femeile să te aleagă pe tine în locul unui tip care arată bine însă nu știe să provoace scântei în mintea unei femei. Așadar, de fiecare dată când te auzi spunându-ți ție că nu ai suficienți bani

sau când te compari cu alți bărbați că nu ești la fel de bine îmbrăcat, întreabă-te dacă prin personalitatea ta poți să comunici atrăgător cu femeia din fața ta și dacă tu ca bărbat ai o relație corectă cu femeile.

Ce înseamnă să ai o relație corectă cu femeile?

Înseamnă să fii bărbat. Asta știai deja.

Să accepți că ai o putere extraordinară și să fii mândru de asta. Referitor la a fi în relația corectă cu femeile, uite cele mai importante șapte repere de care poți să ții cont în interacțiunile tale:

1. Să fii în relația corectă cu femeile înseamnă să-ți asumi rolul de lider și să inițiezi interacțiunea.

Dacă tu nu inițiezi interacțiunea, puțin probabil să o facă ea. Abordarea, invitația de a vă cunoaște, este un privilegiu care aparține în cea mai mare parte bărbaților. E ca o invitație la dans. Dacă ești într-un club cu prietenii și aștepți toată seara ca tu ca bărbat să fii invitat la dans de către o femeie, e posibil să aștepți mult și bine.

Pe de altă parte, ai puterea de a invita la dans câte femei dorești. Dacă stai și aștepți cel mai probabil e să nu se întâmple nimic însă dacă acționezi cu siguranță lucruri bune se vor întâmpla pentru tine.

Cea mai mare realizare a mea a fost atunci când am înțeles că eu ca bărbat am o putere de a alege, mai mare decât o femeie. Eu pot să aleg ce femei vreau să cunosc, pot să merg să o abordez pe femeia de care îmi place. Cu alte cuvinte, ca bărbat, ai puterea să "joci jocul atracției" doar cu femeile care îți plac. Practic tu alegi cu ce femei să interacționezi.

O femeie nu are acest privilegiu. O femeie este abordată de zeci de bărbați până să întâlnească un bărbat care să-i placă și cu care să vrea să stea mai mult de vorbă. O femeie nu poate să aleagă decât bărbații care au ales-o pe ea mai întâi.

Chiar dacă îi place de tine însă tu nu dai nici un semn de interes, sunt slabe șanse să vină ea să te abordeze. De aceea spun că puterea de a face lucrurile să se întâmple îți aparține în totalitate.

Nu aștepta momentul potrivit pentru a interacționa cu o femeie pe care o găsești atrăgătoare. În timp ce o femeie e nevoită să aștepte, tu ca bărbat ai puterea de a face lucrurile să se întâmple.

2. Să fii în relația corectă cu femeile înseamnă să-i propui scenarii la care ea se gândește în secret însă nu are curajul să le recunoască.

Leadership. Despre asta e vorba. Tu ca bărbat ai puterea de a conduce interacțiunea. Îmi spunea o prietenă că preludiul începe din momentul în care schimbați primele cuvinte. Dacă tu conduci interacțiunea și îți asumi direcția în care evoluează lucrurile transmiți că ești genul de bărbat care nu se teme să o penetreze.

Nu îi pasă responsabilitatea femeii. Cei mai mulți dintre bărbați vor să fie băieți buni și le lasă pe femei să aleagă. A-i spune ce vrei să obții sau unde vrei tu să mergi mai întâi ca apoi să o întrebi cum i se pare și ei e total diferit față de situația când nu îi spui ce vrei să obții și o întrebi direct pe ea ce vrea, ca apoi tu să decizi în funcție de răspunsul ei.

Mai citește încă o dată ultima propoziție. E vorba de responsabilitate.

Dacă vrei ca ea să danseze liber pe lângă tine și să faceți cele mai nebune lucruri împreună, asumă-ți responsabilitatea și trasează direcția.

Spune-i că vrei să o duci la mare. Apoi poți să o întrebi cum i se pare. Spune-i că vrei să o închizi la tine în dormitor pentru o săptămână. Nu o mai întreba cum i se pare. Spune-i că ai o mie de fantezii cu ea și în toate ea geme de plăcere la atingerea ta. Spune-i că vrei să o legi la ochi, să o întinzi pe pat și să torni o sticlă de șampanie peste ea. Spune-i ce vrei să faceți împreună și fă-o. Nu mai aștepta aprobarea.

La propunerile pe care le faci vei obține unul din cele trei răspunsuri (sunt mai degrabă reacții, pentru că practic tu nu ceri aprobarea verbală ci ești atent la cum reacționează ea la propunerile tale).

Dacă reacția ei spune DA, atunci dă-i înainte, faci bine ce faci. Dacă nu îți spune nimic, nici verbal nici nonverbal, continuă ce faci, că e bine. Dacă nu te oprește mergi înainte. Dacă îți spune "nu știu" dă-i înainte până obții un da sau nu.

Dacă obții un "nu" sunt două variante. Ți-am spus: cheia se află în răspunsul ei emoțional. O femeie poate să-ți spună "nu" verbal însă de fapt să-și dorească altceva. Face asta pentru a nu se simți vinovată. Pe de altă parte o femeie îți spune "nu" și pentru a vedea cât ești de hotărât sau cât ești de afectat de răspunsul ei. Vrea să vadă cât ești de bărbat, dacă ești activ sau reactiv.

Să spunem că îi ceri numărul de telefon și te refuză. Nu te împiedica de un "nu", mergi înainte. Continuă interacțiunea și mai cere-i numărul încă o dată după câteva minute. Ideea e să fii congruent și perseverent în ceea ce faci.

O mică poveste despre leadership.

Mă sună un prieten și mă întreabă : "cum pot să fac să mă întâlnesc cu două tipe? Menționez că ele nu se cunosc. "

Cea mai neinspirată metodă este să le întrebi pe fiecare în parte, dacă le-ar plăcea să iasă la o întâlnire în trei. Când aude așa ceva, unei femei îi vin în minte tot felul de idei, însă cele mai multe sunt cauzate de neîncrederea în propria persoană. Nu știe cine este cealaltă femeie, se gândește că dacă arată mai bine ca ea, nu știe ce gânduri ai tu în legătură cu ea sau cu ele, dacă o vei alege pe cealaltă ce se va întâmpla cu ea și tot așa.

Cele mai multe femei ar spune pas unei asemenea invitații.

Modul bărbătesc de a rezolva această fantezie este efectiv ca tu să-ți asumi răspunderea și să creezi contextul întâlnirii, astfel încât să se întâmple, iar atunci când se întâmplă să fie o întâlnire extraordinară pentru fiecare dintre voi.

Gândește-te cum poți să faci această întâlnire memorabilă. E clar că la început o să le surprinzi pe amândouă atunci când or să se găsească la aceeași masă cu tine. Practic dacă le-ai chemat acolo, tu trebuie să dirijezi interacțiunea. Ele vor fi atât de surprinse încât nu vor ști cum să reacționeze și ce să facă în continuare. De aceea am spus că nu strică să te gândești puțin înainte cum vei face astfel încât să vă simțiți bine toți trei, nu doar tu când le vei vedea că sosesc amândouă.

Sunt multe scenarii posibile, ideea e că se poate și o întâlnire de genul ăsta poate fi începutul unei relații extraordinare. Imediat ce începi să îți asumi

responsabilitatea sunt sigur că vei găsi zeci de soluții în scenariile cu care te confrunți.

Ideea de bază este că jocul atracției este ca un dans. Tu ca bărbat trebuie să începi prin a propune pasul astfel încât femeia să poată decide dacă te urmează sau nu.

Dacă tu nu propui nici un pas, ea nu o va face pentru tine și nici un dans nu va exista între voi.

3. Să fii în relație corectă cu femeile înseamnă să îi oferi o poveste care merită împărtășită prietenelor.

Totul are legătură cu povestea. Dacă ai citi un roman de dragoste ai înțelege despre ce e vorba. Femeilor le place să povestească. Le place să le trăiască pe propria piele și să treacă printr-o gamă largă de emoții.

Tu poți fi bărbatul care îi oferă asemenea emoții. Cel mai anost scenariu și cea mai proastă poveste este când ea e super încrezătoare în locul tău, vine la tine și te invită să vă cunoașteți. La un moment dat în timpul conversației, îți bagă mâna în păr, se apleacă către tine și te sărută. Peste două ore veți merge înfierbântați la ea acasă unde îți va rupe hainele de pe tine, te va arunca în pat și îți va oferi intense plăceri sexuale.

Ce crezi că se va întâmpla a doua zi?

Ea îi va povesti prietenei celei mai bune: "...am fost aseară în club și am văzut un tip care mi-a plăcut din prima. Nu am stat pe gânduri și m-am dus direct la el. Știam că îl pot cuceri. După un pahar de vin roșu, i-am băgat mâna în păr, m-am aplecat hotărâtă către el și l-am sărutat. După vreo două ore am simțit că e timpul să dau frâu liber fanteziilor. L-am luat de mână, l-am dus la mine

acasă, i-am rupt hainele de pe el și i-am tras-o ca și când nu aș mai prinde ziua de mâine".

Acest scenariu în care o femeie te abordează pe tine în felul acesta este extrem de improbabil. Nu spun că nu e posibil însă celor mai multe femei le place să li se întâmple lucruri nu să facă ele să se întâmple. Cele mai multe femei vor să fie într-o poveste.

În această poveste cu care au fost crescute toate femeile, ea este frumoasă și își vede de treaba ei. La un moment dat celelalte femei invidioase pe ea, o fac să muște dintr-un măr fermecat și cade într-un somn adânc.

În aceeași poveste apare prințul care se îndrăgostește de ea și care o sărută, iar în acel moment ea se trezește din somn și se îndrăgostește de el. Apoi povestea se încheie cu ei doi trăind fericiți până la adânci bătrâneți.

Povestea nu spune că prințul, i-a cerut voie să o sărute, pentru că așa era frumos și că așa a fost învățat de mama lui. Nu bărbate, el pur și simplu a sărutat-o. S-a aplecat asupra ei și și-a asumat acest gest în totalitate. Nu știu dacă a folosit și limba dar astea sunt detalii. În cazul în care piticii erau de față și ar fi arătat cu degetul către ea, că așa ceva nu se face, mai ales cu un bărbat pe care nu îl cunoști, ea ar fi avut o scuză: S-a întâmplat fără voia mea. Pur și simplu s-a întâmplat. El a făcut-o. El poartă întreaga vină pentru ceea ce s-a întâmplat astfel încât femeia nu poate fi judecată.

Să revenim la scenariul nostru. Hai să vedem ce îi povestești tu celui mai bun prieten al tău: "...am fost aseară în club și la un moment dat m-a văzut o tipă care cred că m-a plăcut din prima. Era foarte hotărâtă pentru că a venit ea la mine. M-a cucerit total. După un pahar de vin roșu,

mi-a băgat mâna în păr, s-a aplecat hotărâtă către mine și m-a sărutat. După vreo două ore m-a luat de mână, m-a dus la ea acasă, mi-a rupt hainele de pe mine și mi-a tras-o ca și când nu aș mai prinde ziua de mâine ".

Nu știu tu cum te simți când citești povestea de mai sus, însă eu nu mă simt chiar ok. Ceva lipsește. În afară de faptul că am avut parte de sex, (adică o tipă mi-a tras-o, ceea ce nu sună prea bărbătesc), nu e nimic interesant în povestea de mai sus.

În afară de senzațional, că o tipă a venit la mine și mi-a tras-o, eu chiar nu simt nici un fel de bărbăție sau contribuție personală în ceea ce s-a întâmplat. Nu simt că eu am ales, simt că pur și simplu s-a întâmplat. Poate că dacă aș fi fost femeie, mi-ar fi plăcut așa ceva, însă ca bărbat îmi place să descopăr, îmi place să cuceresc noi teritorii, îmi place să fac ca lucrurile să se întâmple.

E ca un premiu pe care l-am primit fără să fac nimic. Și pentru că simt că nu-l merit, că nu am muncit pentru el, nici nu am putut să mă bucur în totalitate de el.

Ideea e că povestea de mai sus nu mă face să arăt ca un bărbat care își asumă responsabilitatea pentru viața lui și care e în control cu aceasta. În povestea de mai sus, lucrurile pur și simplu s-au întâmplat. Cam asta e ideea. În funcție de povestea care îți place îți dai seama care e rolul tău ca bărbat.

Femeilor le plac poveștile. Femeilor le place să fie în povești, iar puterea ta ca bărbat este să faci poveștile să se întâmple.

La tabăra pe care o organizăm în fiecare an la mare, le spunem bărbaților "imediat ce ai cunoscut-o, bag-o în **The Bubble of Love**". Cu cât intriga e mai mare, cu cât

povestea și relația voastră e mai imposibilă, cu atât de intensă este atracția dintre voi.

Scenariul standard în care totul este perfect pentru ca voi doi să vă cunoașteți este plictisitor. Pentru că este previzibil. În schimb dacă sunteți amândoi la mare, pentru doar două zile, v-ați cunoscut la un dans pe plajă, tu ești din Cluj, ea din București, asta e o poveste imposibilă.

The Bubble of Love presupune să o faci conștientă de această imposibilitate și să-i propui un scenariu ca în Romeo și Julieta : "deși toate lucrurile sunt împotriva noastră, eu sunt din Cluj, tu din București și există cea mai mare posibilitate ca noi doi să nu ne mai întâlnim niciodată în această viață, hai să fim nebuni și să fim iubiți pentru doar două zile. Să fim cei mai îndrăgostiți iubiți pentru doar două zile. O să ne iubim atât de intens încât în două zile, flacăra pasiunii noastre o să aprindă întreaga Vamă. În doar câteva ore, flacăra noastră va fi atât de mare încât o să ajungă la Costinești. ☺

Chiar dacă pare imposibil, cine suntem noi să ne împotrivim destinului? În plus sunt oameni care au o viață la dispoziție și nu întâlnesc iubirea, noi avem două zile pline, înaintea noastră, 48 de ore, iar prima oră am să o petrec sărutându-te". ☺

Ideea e să vă bucurați de viață împreună, iar scenariul pe care l-am propus eu mai sus nu trebuie să fie adevărat ci e suficient să fie amuzant. O să spui că nu ai cuvintele la tine. Am mai spus și înainte: cheia nu e în ceea ce spui ci la energia și emoția cu care o spui. Reține că orice femeie vrea să fie într-o poveste de dragoste. Care este povestea ta de dragoste?

4. Să fii în relație corectă cu femeile înseamnă că atunci când pleci să o lași mai bine decât atunci când ai găsit-o.

Dacă vrei să fii îndrăgit și apreciat de oameni, învață să îi lași mai bine decât atunci când i-ai găsit. Când zic să îi lași mai bine mă refer la nivelul lor emoțional.

Poți învăța cum să schimbi starea emoțională a celor pe care îi întâlnești. Poți să îi înveți pe oameni să capete încredere în forțele proprii și să acționeze în direcția pe care și-o doresc.

Aici vreau să subliniez următoarea idee. Cei mai mulți dintre bărbați înțeleg prin "a o lăsa mai bine decât atunci când ai găsit-o", ca ei să rezolve problema cu care femeia se confruntă. Ei înțeleg că trebuie să devină salvatori pentru femei.

Nu are nici o legătură cu asta. Nu te încurajez ca tu să devii salvatorul femeilor și să fii tot timpul disponibil atunci când acestea au nevoie de un umăr pe care să plângă.

Vorbesc de acea atitudine prin care tu îi faci pe oameni să se privească altfel să aibă încredere în ei și să simtă că pot reuși tot ceea ce și-au propus oricât de neagră pare situația. De asta spun că majoritatea bărbaților intră în unul din cele două roluri în relația cu o femeie. Joacă ori rolul de Persecutor (Băiat rău) ori cel de Salvator (Băiat bun).

Ori că jignești, îți bați joc sau profiți de o femeie ori că îi sari în ajutor de fiecare dată când are nevoie, înseamnă că ai lăsat-o mai rău decât atunci când ai găsit-o.

Primul exemplu e ușor de înțeles, însă de ce nu e ok atunci când îi sari în ajutor?

Dacă tu îi sari în ajutor înseamnă că încurajezi și perpetuezi exact acel comportament care a adus-o în această situație. Dacă un tip a înșelat-o și tu accepți să fii umărul pe care plânge și ești acolo lângă ea două ore să-i asculți poveștile, crezând că așa ar proceda un bărbat adevărat, află că greșești.

În plus îți pierzi timpul degeaba. Nu ai să ajungi prea departe cu tipa respectivă. Dacă ea vrea să se întâmple ceva diferit și să nu se mai repete situația, încurajeaz-o să ia propriile decizii.

Discută cu ea de la egal la egal. Trateaz-o cu încredere. Nu îi rezolva tu problema. Nu fii tu salvatorul. Pune-i întrebări care să o ajute să conștientizeze ce vrea cu adevărat și oferă-i ocazia să-și rezolve singură problema.

Bineînțeles toată treaba asta cu a o lăsa mai bine decât atunci când ai întâlnit-o începe cu tine. Dacă vei învăța să-ți controlezi și să-ți schimbi starea de fiecare dată când te simți copleșit, cu siguranță că o vei putea face și cu ceilalți.

5. Să fii în relație corectă cu femeile înseamnă să te aștepți la teste și să nu reacționezi atunci când le primești.

O femeie te va testa să vadă dacă ești autentic. Să vadă dacă ești făcut din material de calitate. Să vadă dacă atunci când o dezbraci poți să mergi până la capăt. Să vadă dacă atunci când vei fi într-o relație cu ea, te vei împiedica de primul obstacol sau vei persevera și vei găsi o soluție.

Așteaptă-te la teste și fii pregătit pentru ele. Când o femeie te testează înseamnă că e interesată de tine. Nimeni nu lovește un câine mort, reține asta.

O femeie te mai testează și să vadă dacă rămâi centrat în energia ta masculină sau dacă te lași influențat de ea.

Sau dacă atunci când se aude ursul afară, tu te pregătești de atac sau te ascunzi sub pat, înaintea ei.

Cum te testează o femeie și modul corect de a reacționa la teste

- **Râde de tine**

În cazul ăsta nu te justifica, explica sau scuza. Nu reacționa. Învață să râzi tu de tine mai întâi ca să nu te mai afecteze.

- **Promite ceva apoi nu face**

Nu căuta explicații sau să înțelegi de ce. Și tu ai promis multe lucruri și nu te-ai ținut de ele.

Să zicem că a anulat întâlnirea, ți-a trimis un SMS și a zis că nu mai vine. Nu te apuci să o întrebi de ce sau cum a putut să facă așa ceva. Dacă tipei chiar i-a plăcut de tine și îi pare rău, îți va spune chiar ea despre ce e vorba. Dacă tu ai relaționat cu ea super ok, ca un bărbat autentic atunci când ai invitat-o și ea nu mai vine, atunci problema e la ea nu la tine.

Dacă ți se întâmplă foarte des ca femeile să se răzgândească în ceea ce te privește, poate că ar fi cazul să-ți pui câteva întrebări. Chiar dacă ăsta e cazul tău, nu are rost să te superi.

Fiecare experiență e o lecție din care poți învăța.

- **Îți spune "nu"**

Poți primi două tipuri de "nu". Eu am primit foarte multe "nu-uri" de la femei. Însă au fost doar "nu–uri"

verbale, "nu-uri" de control cum îmi place mie să le numesc. Un "nu" adevărat este ori extrem de sincer ori foarte agresiv. Dacă aplici ceea ce ai învățat până aici în această carte, nu-urile adevărate pe care le vei primi vor fi cele din prima categorie adică extrem de sincere și prietenoase.

Dacă abordam o femeie și aceasta era într-o relație, aceasta îmi spunea că apreciază faptul că am abordat-o însă este într-o relație. De multe ori îmi spunea că are o prietenă căreia i-ar plăcea să întâlnească un tip ca mine.

Acesta era un "nu" autentic și pe măsură ce îți dezvolți simțul interacțiunilor sociale o să începi și tu să le recunoști. Însă cele mai multe nu-uri pe care le vei primi vor fi doar de formă. Recomandarea mea este să continui interacțiunea și să mai faci încă o dată propunerea mai târziu.

Am întâlnit multe femei care nu au vrut să-mi dea numărul de telefon. Le lăsam să îmi dea facebook-ul sau mail-ul apoi le întrebam dacă au telefonul la ele. Apoi le spuneam hotărât "arată-mi-l să-l văd!", după care îl luam și mă apelam singur și le ziceam: "acum ești în regulă, nu tu mi-ai dat numărul de telefon, eu mi l-am luat singur".

Sunt multe alte exemple, ideea e să nu te împiedici la un singur "nu". Reține că modul cum reacționezi la "nu-uri" face diferența între un bărbat autentic și unul care mai are de lucrat în ce privește dezvoltarea lui.

- **Încearcă să preia controlul, să vadă dacă o pui pe ea pe primul loc**

Ăsta e unul din testele cu care te vei întâlni frecvent, chiar și după ce ești într-o relație cu ea.

Gândește-te la controlul interacțiunii ca la direcția în care aceasta se îndreaptă. Un lucru e sigur: când o femeie

deține în totalitate controlul unei interacțiuni (când ea simte că tu o să faci tot ceea ce îți spune ea să faci) ATRACȚIA scade instantaneu.

Tu ești regele, tu stabilești direcția. Tu propui pasul de dans, mai ții minte?

De cele mai multe ori, aceste teste le vei primi la începutul interacțiunii și ori de câte ori tu ești absent în relație, adică atunci când nu te implici când nu îți asumi o anumită direcție.

Ideea e simplă. O femeie va încerca de foarte puține ori să preia controlul. Dacă asta se întâmplă des, înseamnă că tu i l-ai cedat. Femeile au o nevoie de control mai accentuată decât a bărbatului. Această nevoie se trage din nevoia de siguranță. Femeia vrea să simtă că e în siguranță alături de tine și că tu ai luat acele decizii și faci să se întâmple acele lucruri prin care să vă fie bine la amândoi.

Dacă ea te simte absent din relație, automat va prelua ea controlul pentru a nu pierde ceea ce are deja cu tine. Toate acestea vin cu un sacrificiu: ea își pierde treptat, treptat ATRACȚIA, pentru că acum nu poate să se abandoneze în totalitate în momentul prezent, să trăiască clipa și trebuie să gândească, să planifice și să ia decizii pentru a-i fi bine și mâine.

Dacă ea începe să facă treaba de bărbat, ATRACȚIA moare. De aceea tu nu trebuie să o pui pe ea pe primul loc. Dacă o pui pe ea pe primul loc, înseamnă că îi cedezi și puterea și responsabilitatea. Poate că pe termen scurt o să te iubească însă pe termen lung o să-și piardă atracția față de tine și nici tu și nici ea nu o să înțelegeți de ce.

Așadar, pune-te pe tine pe primul loc, devin-o bărbatul de care are nevoie, trasează direcția și viziunea în

care se îndreaptă relația voastră și ai grijă să creezi și să conduci contextul în care ceea ce v-ați propus amândoi se va întâmpla.

6. Să fii în relația corectă cu femeile înseamnă să fii total detașat de rezultat.

Cei mai mulți bărbați, atunci când sunt interesați de o femeie, vor să o cucerească. Atenția lor este în exterior, la femeia pe care o au în față. Iar în cazul acesta atenția ta este pe ceva ce nu poți controla.

În interacțiunea ta cu o femeie, singurul lucru pe care îl poți controla ești tu. Așadar o relație corectă cu o femeie pe care tu vrei să o cucerești înseamnă ca tu să fii focusat în primul rând pe tine.

Nu te gândi ce să faci ca să o cucerești. Gândește-te cum să devii tu bărbatul pe care îl caută. Asta nu înseamnă să devii alt bărbat de fiecare dată când întâlnești o femeie nouă, ci să devii atât de conștient de ceea ce te face unic ca bărbat (talente, personalitate, energie) astfel încât să fii perceput ca un bărbat care știe ce vrea de la viață.

Detașarea de rezultat înseamnă să-ți iei focusul de pe ea și să ți-l muți pe tine. Înseamnă să te întrebi: "eu ca bărbat, i-am transmis femeii că sunt atras/interesat de ea sau o las să ghicească, știe ce îmi place și ce nu îmi place la ea, știe ce așteptări am în legătură cu ea?". Dacă tu joci cu cărțile pe față și știi sigur că ți-ai făcut temele, atunci nu ai de ce să îți faci griji.

Ideea e că atunci când ești cu focusul pe tine, te poți dezvolta și îmbunătăți permanent.

7. Să fii în relația corectă cu femeile înseamnă să fii extrem de discret.

Ultimul reper dar nu cel din urmă, se referă la discreție. Ține-ți gura. Nu te lăuda prietenilor ce ai făcut tu cu ea, doar pentru a le arăta acestora cât de tare ești tu și pentru a-ți alimenta propriul ego.

Cu cât vei fi mai discret cu atât mai multe femei vor rămâne lângă tine.

La întâlnirile pe care le ai, nu începe să povestești de fostele tale prietene, ce ați făcut împreună sau mai grav, ce defecte te enervau la ele.

Pur și simplu spune că nu ai găsit dragostea adevărată și că încă ești în căutarea ei și că tu crezi că există cineva undeva care crede în dragostea adevărată la fel ca și tine. Vor fi momente când dacă le vei arăta femeilor că ești discret, vei ajunge departe cu ele.

Cum să joci ca să câștigi - De la primul zâmbet până la Sex (despre atracție, conexiune și senzualitate)

Sunt sigur că de abia așteptai partea asta.

Ce să-i zic? Cum să o abordez? Să o sun acum sau să mai aștept puțin? Cum să îi spun că îmi place de ea? Să-i trimit SMS și dacă da, ce anume să-i scriu? Ce să fac la prima întâlnire? Și multe alte întrebări de genul ăsta pot fi motivul pentru care ai cumpărat această carte.

Acestea sunt întrebări de ordin tehnic, extrem de simple dacă ți-ai însușit foarte bine ceea ce ți-am spus până acum. Dacă tu devii autentic în energia ta masculină, trezești în tine bărbatul care are direcție și care știe ce vrea de la o femeie, atunci răspunsurile la aceste întrebări vor veni de la sine.

Ce vreau să-ți spun de la început este că nu există o formulă standard pe care să o aplici și să obții rezultate. Dacă ți-aș da o formulă pe care să o aplici, te-aș văduvi de celelalte mii de scenarii și soluții posibile dincolo de soluțiile prezentate în această formulă.

Am scris această carte pentru că am încredere în tine ca bărbat și cred sincer că dacă ai ajuns să o citești până aici, vei ști să fii suficient de creativ pentru a găsi răspuns la oricare dintre reperele cu care te confrunți.

Ideea pe care vreau să o reții este că există mii de posibilități. Asta înseamnă în primul rând că există soluții indiferent de situația cu care te confrunți. De cele mai multe ori, aceste soluții sunt la tine. Singura formulă pe care o poți aplica pentru a evolua ca bărbat e următoarea:

acționezi , obții feedback apoi acționezi din nou până când obții rezultatul dorit.

Am spus că nu am să-ți dau formule.

Am să-ți dau însă câteva repere, cele mai importante, pentru a-ți face călătoria mai ușoară. Prin aceste repere vei ști la ce să fii atent atunci când interacționezi cu o femeie și ce anume să faci pentru a obține rezultatele dorite.

Eu îți voi pune muzica, însă pașii de dans și stilul îl vei alege tu. Reține că și muzica e doar o altă variabilă pe care o poți schimba oricând. Practic nu există limite.

Singura limită în ce privește succesul tău cu femeile este dată de cât de mult crezi tu că este posibil.

Ca bărbat, poți atinge extraordinarul.

Voi lua pe rând fiecare dintre cele nouă elemente prezentate mai jos. Modelul acesta nu este liniar și multe dintre repere se întrepătrund atunci când interacționezi cu o femeie, însă eu le voi aborda una după alta, pentru ca tu să înțelegi mai bine despre ce este vorba.

1. Contextul	2. Captarea atenției	3. Atracție
4. Indicatori de interes	5. Conexiune	6. Senzualitate
7. Propunerile	8. Prima întâlnire	9. Sex

Punctul 1. CONTEXTUL

E clar că vei întâlni femei atrăgătoare în diferite contexte. De aceea primul reper despre care vreau să discutăm este contextul. Poți să întâlnești femei pe stradă, pe plajă, în club, la o întâlnire cu prietenii, în timpul cursurilor, posibilitățile sunt nelimitate. Iar în România există abundență. Suntem înconjurați de femei frumoase la tot pasul.

Contextul te poate avantaja sau te poate dezavantaja, însă nici un context nu este imposibil. Vreau să reții asta. Singura limită este dată doar de ceea ce alegi tu să crezi că e posibil.

Eu personal am abordat femei atât pe stradă, pe timp de zi cât și noaptea, în cluburi la diferite petreceri. Fiecare context are variabilele lui însă cea mai importantă variabilă ești tu. Tu ai puterea de a crea contextul. Pentru că în fond, contextul nu este decât o percepție. După primele abordări o să vezi că ai puterea să-i schimbi percepția asupra contextului.

Cum faci asta?

Ți-am spus mai sus de "The Buble of Love". Primul lucru la care mă gândesc atunci când vreau să intru în conversație cu o femeie este cum pot să creez acel Buble of Love.

Practic, îmi pun mintea la contribuție și găsesc cum pot să fac din situația actuală în care eu abordez, o poveste interesantă în care ea vrea să fie și care să merite a fi povestită celei mai bune prietene a ei.

Această poveste o poți crea tu în mintea ei sau ea și-a creat-o deja pentru că te cunoaște dinainte. De aceea sunt practic două povești în ecuație. Cea pe care tu o oferi și cea pe care ea o are deja despre tine. Poți fii într-un

context în care nu te cunoaște și nu te-a mai văzut până acum, ca atunci când doar ce a trecut pe lângă tine pe stradă și tu ai abordat-o.

Practic povestea pe care tu o spui este cea care se întâmplă în momentul prezent, cum că doar ce ai văzut-o și nu puteai să nu o saluți pentru că ceva din privirea ei / modul ei de a-și asorta culorile/etc ți-a captat atenția.

A doua variantă este când ea deja are o poveste despre tine. Poate să fie o poveste care te avantajează sau una care face lucrurile mai provocatoare.

Dacă ești într-un club, înconjurat de femei, le dansezi pe toate și ești sufletul petrecerii, pozitiv, energic etc, atunci ai toate șansele ca ea să își dorească să se alăture acestei petreceri. În acest caz, practic, contextul te ajută.

Un alt context, ea e pasionată de sky și tu ești instructor de sky. Ea e pasionată de fashion și tu ești Cătălin Botezatu. Glumesc, dar e un context bun, să recunoaștem.

Dacă ea e pasionată de dezvoltare personală, tu ești un tip inteligent, vorbești bine în public despre înmulțirea broaștelor țestoase cu gât lung, lumea te aplaudă, e clar că și acest context ține cu tine.

Tu ca bărbat, trebuie să fii conștient de context.

Dacă spre exemplu, mergi în club și stai nemișcat cu berea în brațe, în cel mai întunecat colț al clubului și ea te-a văzut acolo, nu e o poveste pe care să și-o dorească.

Povestea generală ce rulează în capul unei femei e ceva de genul:

"A apărut deodată, tipul ăsta, nu știu de unde dar pur și simplu m-a scos din filmul meu, s-a uitat fix la mine, mi-a spus X și m-a invitat să Y. Apoi eu l-am întrebat Z mai

mult așa pentru că nu îmi venea să cred. Răspunsul lui m-a surprins, el nu a mai așteptat, m-a luat de mână și m-a dus în al nouălea cer".

Să sintetizez. În contextul în care o abordezi, ea poate să știe ceva despre tine (ceva bun sau ceva mai puțin bun) sau să nu știe nimic dinainte. Cele mai bune două contexte sunt cele în care nu știe nimic și cele în care știe lucruri care o atrag spre tine, tu doar trebuie să faci onorurile și să propui interacțiunea.

Al treilea context nu este imposibil ci doar diferit. Dacă ai o colegă de servici de care îți place și care atunci când îi împărtășești sentimentele tale, te refuză ca iubit, ea nu te refuză practic pe tine. Ea refuză ceea ce știe despre tine. Refuză povestea pe care ea și-a creat-o în minte prin ceea ce știe despre tine.

Soluția la contextul ăsta este să o lași în pace și să investești în tine. Practic tu să devii alt bărbat, să evoluezi. În felul ăsta e posibil să înceapă să fie atrasă de noul bărbat care ai devenit.

Bun. Mă bucur că am lămurit treaba cu contextul. Ideea extrem de importantă pe care vreau să o reții este că tu controlezi contextul. Un alt lucru de reținut este că cu cât contextul este mai complicat mai imposibil cu atât povestea pe care tu o oferi este mai incitantă. Cea mai frumoasă poveste de dragoste, este o poveste imposibilă.

Am abordat în club, femei înconjurate de bărbați. La tabără[3] participanții au abordat femei care făceau topless

[3] Tabăra de dezvoltare personală de încredere și atracție. Este organizată special pentru acei bărbați care vor să înceapă să le spună femeilor ceea ce gândesc cu adevărat despre ele. Tabăra durează șase zile și fiecare participant își asumă faptul că în relație cu ceilalți participanți și cu femeile pe care le întâlnește va fi 100% sincer în legătura cu ceea ce gândește, simte și observă. De aceea se mai numește și tabăra de Atracție Autentică.
Mai multe detalii despre tabără poți afla accesând site-ul www.AttractionMastery.ro

sau care alergau după te miri ce sau care erau însoțite de părinți, prieteni etc.

Am abordat și femei logodite. Bineînțeles că nu știam asta ci am aflat ulterior că erau logodite, însă orice impediment de care s-ar bloca un bărbat necunoscător, tu reține că este de fapt un avantaj care construiește povestea.

Câțiva dintre participanții la tabăra Attraction Mastery

Punctul 2. CAPTAREA ATENȚIEI

Orice interacțiune începe cu captarea atenției. Înainte să spui ceea ce vrei să-i spui asigură-te că i-ai captat atenția. Am discutat mai devreme despre context. Modul în care poți să captezi atenția depinde de context. Poate să fie cu un zâmbet, contact vizual puternic, o atingere discretă pe umăr sau pur și simplu te duci în fața ei și te prezinți. Posibilitățile sunt nenumărate și aici. Totul ține de creativitatea ta de moment.

Idei valoroase referitoare la captarea atenției și abordare:

A. Dacă abordezi noaptea pe stradă sau în club, abordează într-o zonă cât mai luminată. Nu o surprinde, apărând din senin în fața ei. Dă-i timp să te vadă. Apropie-te de ea frontal și dă-i timp să te vadă venind, să-ți vadă fața, ideal ar fi să și zâmbești (nu cu gura până la urechi, ci așa mai subtil).

B. Dacă abordezi ziua, aceeași regulă e valabilă. Dă-i timp să te vadă venind. Dacă vine din fața mea, eu o las să treacă apoi alerg în fața ei, mă întorc înspre ea astfel încât să mă opresc la o distanță de 2 m, mă plantez bine cu greutatea pe ambele picioare, zâmbetul pe buze, și contact vizual hotărât. În felul ăsta fii sigur că i-ai captat atenția. Apoi îi spun ce am de spus (imediat îți spun ce). Tendința ei va fi să continue să meargă. Ideea e ca tu să rămâi, ferm, pentru că doar așa se va opri să stați de vorbă. Așadar în nici un caz, dacă ea continuă să meargă, tu să începi să mergi după ea. Dacă faci așa practic ea conduce interacțiunea, nu tu.

Reține că scopul este ca tu să o atragi pe ea în povestea ta, nu invers.

C. Fii atent la presiunea socială pe care o pui pe ea. Tu când o abordezi pe ea, practic o pui în lumina reflectoarelor. Dacă o abordezi pe stradă în timp ce se întoarce de la cumpărături, nu o să simtă presiune socială pentru că lumea trece pe lângă voi, nu stă nimeni să se uite la voi.

Dacă spre exemplu o abordezi în metrou și ea simte că lumea se uită la ea în timp ce un bărbat a venit la ea și îi face diverse complimente, va fi destul de reținută în interacțiune. Ai putea spre exemplu să cobori la aceeași

stație cu ea și să o abordezi atunci, când nu mai e așa de mult în lumina reflectoarelor.

Îți spun să fii atent la presiunea socială din două motive. Primul ar fi că unele femei sunt timide și or să se rușineze și nu o să obții prea mult de la ele, iar alte femei pur și simplu nu vor să fie văzute ca niște femei care cedează ușor în fața unui bărbat necunoscut care o abordează. O femeie apreciază un bărbat discret. Dacă totuși ești într-o asemenea situație și vrei să abordezi o poți face și am să îți spun și cum.

Am spus că tu creezi contextul. Puterea chiar e la tine. Ce poți să faci imediat atunci când abordezi o femeie într-un context cu presiune socială, să zicem la metrou, în primul rând după ce o abordezi frontal, tu să îi schimbi poziția fizică, adică să o întorci cu privirea astfel încât să nu îi mai perceapă pe toți acei oameni care se uită la voi. Practic tu te pui cu spatele la perete, nu cu spatele la oameni. În felul ăsta, vederea ei este limitată doar la tine și la peretele sau ușa metroului. Acum sunteți doar voi doi.

Schimbarea poziției ei corporale este primul lucru pe care îl poți face. Al doilea lucru este să intri total în prezența ta masculină și să îi schimbi nivelul energetic astfel încât să intre în povestea ta. Dacă tu vii zâmbind spre ea, cu o energie pozitivă și păstrezi contactul vizual, practic ea va fi influențată de tine. Este un lucru care se învață prin experiență însă după câteva interacțiuni o să vezi că devii din ce în ce mai bun la asta.

Eram în Vama Veche pe timpul taberei de atracție. La un moment dat am avut nevoie de o toaletă. Am intrat într-un bar și prima chelneriță pe care am văzut-o am fixat-o cu privirea. M-a văzut și ea, mi-am fixat privirea în ochii ei și m-am îndreptat către ea. Nu știu cât a durat

totul, cred au fost câteva secunde. În timp ce mă îndreptam ușor către ea, am început să zâmbesc. Am ajuns în fața ei, nu i-am spus încă nimic. Mi-am pus mâinile pe umerii ei, cuvintele mele au fost "spune-mi te rog... unde este toaleta!" în timp ce prin nonverbal și atitudine ii transmiteam "îmi place de tine".

Nu mi-a răspuns. Eram unul în brațele celuilalt și mă fixa cu privirea în timp ce erau oameni în jurul nostru.

Poftim? mi-a spus ea pierdută cu mintea undeva departe.

"Toaleta, dragă... unde este ?"

Eu am continuat să zâmbesc în timp ce ea mi-a dat indicațiile necesare.

Desigur nimic din toate acestea nu funcționează dacă nu crezi în puterea ta de bărbat. Abordeaz-o ca și când ar fi deja a ta. Adoptă o atitudine de învingător.

D. Dacă este ziuă și este în grup (să zicem că mai e cu două prietene) abordează grupul, apoi, imediat după fă să fie clar pentru toată lumea de cine îți place și de ce ai abordat.

E. Dacă este seară și sunt două prietene în club, va trebui să vorbești cu amândouă și la fel, să spui clar că amândouă sunt ok, însă ție îți place de Elena. Poți să o iei pe Elena la un dans însă dacă prietena ei rămâne singură, practic nu o să puteți petrece mult timp împreună. De aceea trebuie să te miști repede.

Dacă se află într-un grup indiferent că sunt numai fete sau e grup mixt, o poți aborda direct pe ea. Ceilalți vor forma un nou grup și vă vor lăsa să discutați atâta timp cât atitudinea ei este ok. Dacă ea dă semne că e deranjată, ceilalți vor interveni.

Fiecare context cu avantajele și dezavantajele lui. O să vezi că pe timp de zi e mai ușor să întâlnești femei singure. În club însă, o femeie nu vine aproape niciodată singură. Vine ori cu altă prietenă, ori cu un grup de prieteni.

Ceea ce le spun băieților este că deși jocul atracției în club pare mai greu, este doar diferit atâta tot. Dacă pe timp de zi ai avantajul că poți sta liniștit de vorbă cu o femeie care iese de la shopping dintr-un magazin, în club ai avantajul că poți aborda cu ușurință grupuri.

Gândește-te că ieși în club cu cercul tău de prieteni printre care și femei. La un moment dat, un tip se apropie hotărât către una dintre fetele care e cu voi. Aceasta zâmbește și începe să discute degajat cu el. Dacă ea se întoarce înspre el și tu îi vezi discutând cel mai probabil o să crezi că se cunoșteau dinainte.

De aceea le spun bărbaților participanți la tabere: programarea socială poate să funcționeze împotriva ta sau în favoarea ta.

Tu când vezi că prietena ta stă de vorbă cu mine, râdem împreună și batem palma, cel mai probabil o să ai impresia că ne cunoaștem dinainte pentru că un tip necunoscut nu ar fi avut curajul să vină într-un grup în care sunt șapte bărbați și trei femei. Dacă mai vezi că prietena ta începe să îmi facă cunoștință cu toți care sunt la masa voastră asta te face să-ți dai și mai multă dreptate la supoziția inițială.

Chiar dacă îți dai seama că nu o cunoșteam dinainte, nu o să intervii între noi, pentru că tipa îmi zâmbește și se simte bine cu mine. Dacă ai interveni ar fi total nepotrivit pentru tine pentru că nu ți-am dat motivele care să justifice un asemenea comportament. Ar fi nepoliticos din

partea ta să ai o asemenea reacție... și mama ta te-a învățat de mic să fii un băiat politicos. ☺

Ideea e că într-o abordare de genul ăsta, eu am câteva minute, timp în care să stabilesc contactul inițial cu tipa respectivă.

Am abordat în felul ăsta în sute de situații și nu am luat bătaie (știu că e posibil să ai această frică). Chiar dacă se întâmpla ca tipa să fie acolo cu prietenul ei, nu avea cum să devină agresiv pentru că atitudinea mea în relația cu ei era super ok. În plus nu îmi ceream scuze niciodată ci îl felicitam, apoi îmi vedeam de treaba mea, urându-le distracție plăcută.

F. Ce să-i spui

Veșnica întrebare care-i preocupă pe bărbați. Ok, am vorbit despre atitudine, despre context și despre povestea pe care o creezi.

Înainte să-ți dau cuvintele, vreau să te asiguri că îi spui ceea ce îți dorești, prin limbajul nonverbal, contact vizual și energie. Îi transmiți prin toate acestea "îmi place de tine și vreau să te cunosc?".

Bun. Despre ce vorbești atunci când abordezi.

Am spus că practic creezi povestea. E o greșeală să crezi că o construiești prin cuvinte. Cuvintele doar îi dau putere. Povestea ta începe cu limbajul nonverbal, contact vizual și energie.

Acum că le ai pe acestea hai să vedem ce cuvinte folosești.

Poți să vorbești despre un singur lucru. Momentul prezent. În felul ăsta te asiguri că nu rămâi niciodată în pană de idei atunci când vrei să intri în conversație cu o femeie atrăgătoare.

E și normal să vorbești despre momentul prezent pentru că de aici începe povestea voastră. Mai concret momentul prezent poate să conțină:

- ceea ce gândești despre ea / fanteziile și scenariile tale în legătură cu ea
- ceea ce ai observat la ea (un articol de vestimentație, modul cum face ceva)
- ceea ce vrei de la ea
- ceea ce îți place la ea
- plus alte lucruri care sunt adevărate în momentul prezent, referitoare la situație

Atunci când vrei o replică bună, folosește ceea ce este adevărat în momentul prezent. Ceea ce este adevărat nu poate fi contrazis. Dacă tu ai observat o eșarfă colorată și îi spui că te-a făcut curios acea eșarfă colorată, ea nu poate să te contrazică.

Și nu vrei să te contrazică pentru că la începutul oricărei interacțiuni cu orice persoană, fie bărbat sau femeie, vrei să stabilești conexiune.

Mi-aduc aminte o întâmplare. În timpul uneia dintre serile când ieșeam să socializăm, unul dintre băieți, după mai multe abordări reușite și-a luat o shaworma pentru că i se făcuse foame. În timp ce el mânca liniștit, pe lângă noi trec trei tipe care îi captează atenția, iar el îmi spune: "man, așa mi-aș dori să mă duc la tipele astea, însă nu pot să mă duc așa mâncând". Eu l-am bătut pe umăr și i-am spus "ba poți orice. Folosește ceea ce e adevărat!".

S-a dus glonț la ele: "Bună fetelor, știu că e total nepotrivit să vorbesc cu gura plină, însă doar ce ați trecut pe lângă mine, mi-ați atras atenția și nu am vrut să ratez ocazia să vă cunosc ☺".

Această abordare a fost amuzantă pentru ele și a funcționat. Totodată abordări de genul ăsta sunt eficiente pentru că exprimă adevărul și în același timp reprezintă acea intrigă pentru povestea care abia începe.

Punctul 3. ATRACȚIE

1. Am ajuns și la partea de atracție.

Primul și primul lucru pe care poți să-l faci indiferent dacă te cunoaște dinainte, dacă doar ce ai întâlnit-o sau dacă intenționezi să o întâlnești, este să te îmbraci pentru atracție. Deși nu e plăcut să recunoaștem, modul cum ne îmbrăcăm poate să ne ridice sau poate să ne coboare. Investiția în schimbarea stilului personal este cea mai rapidă pe care o poți face când vine vorba de dezvoltarea ta ca bărbat. Am mai vorbit în această carte despre vestimentație, nu o să mai repet. Reține doar că îți recomand și poți să te îmbraci ca un tip care este activ sexual, care are femei în viața lui.

2. **La primul punct am vorbit despre context.** O femeie poate simți că dorește să te cunoască datorită contextului pe care îl creezi. Așa că fii conștient de context și de puterea pe care o ai de a-l crea astfel încât să te ridice.

3. **Atracția înseamnă în primul rând tensiune (nu asemănare).** Atracția este dată de acea poveste imposibilă pe care o construiești în mintea ei referitor la relația dintre voi doi.

Această poveste imposibilă presupune **tachinare, provocare și joc**. În nici un caz nu presupune seriozitate

maximă și efort consistent pentru a descoperi ce lucruri aveți voi doi în comun. De fapt dacă sari peste faza de atracție (peste faza de poveste imposibilă) și te concentrezi pe ce aveți voi în comun, cel mai probabil că ea nu va simți nimic pentru tine decât o prietenie sinceră. O să îi placă de tine ca prieten însă nu te va dori niciodată ca amant. Pentru că nu există chimie, îți va spune că "e mai bine să fiți doar prieteni și să nu stricați prietenia acum".

4. **Poți să le provoci pe femei prin declarații de interes.** Asta înseamnă să le spui femeilor ce vrei de la ele. Nu e obligatoriu să începi așa întotdeauna, însă atunci când limbajul tău nonverbal spune asta, poți să amplifici efectul prin declarații de interes.

Spre exemplu o inviți la dans. Ea își dă seama după modul în care o atingi, o privești și o conduci, dacă îți place de ea. Crede-mă pe cuvânt când îți spun că o femeie simte de zece ori mai mult decât un bărbat. Însă doar simte, nu e sigură. Nefiind sigură nu o să riște să investească mai mult. Faptul că tu îi spui VERBAL, vine ca o confirmare din partea ta care îi amplifică convingerile și sentimentele în legătură cu tine. Acum simte că are dreptate în legătură cu sentimentele tale pentru ea. Acum e o chestie reciprocă și își va da voie să investească mai mult în interacțiune.

Deci eram la dans cu ea. La mine majoritatea declarațiilor de intenție au forma: "îmi place X, vreau Y". În timp ce o privesc intens și ea menține contactul vizual îi spun: "îmi place cum mă privești, am putea să ne privim așa ore întregi și chiar aș vrea să fac asta cât mai curând".

O altă formă de intenție când am abordat mai multe femei pe plajă: "părești niște tipe interesante, vreau să vă cunosc".

Sau "ești o tipă interesantă, ceva mi-a captat atenția la tine, nu știu ce este exact, însă știu sigur că mi-ar plăcea să te cunosc".

Sau: "îmi place de tine, ești sigură că ai peste 18 ani?", aici o și tachinez un pic.

Sau "bună, ai niște sâni foarte frumoși, pot să-i ating?". Așa am intrat în conversație pe plajă în Mamaia cu o tipă care făcea topless și stătea în picioare cu mâinile întinse, bineînțeles că m-am apropiat de ea zâmbind și stabilind contact vizual înainte să-i spun treaba cu atinsul.

Acestea sunt câteva exemple pentru partea de INTRO însă îți recomand să folosești declarații de interes pe tot parcursul interacțiunii. Declarațiile de interes îi arată că ești un bărbat încrezător, curajos care nu se teme să spună ceea ce gândește.

Cum obișnuiesc eu să le spun femeilor: Sunt un bărbat care spune ce gândește nu care gândește ce spune!

5. Câteva cuvinte despre limbajul nonverbal.

Am spus că atunci când stai de vorbă cu o persoană, indiferent că e bărbat sau femeie, să stai cu greutatea pe ambele picioare, cu spatele drept. În felul ăsta ești centrat în energia ta și arăți fermitate. Fii conștient tot timpul de postura ta. Dacă simți că ai tendința să te apleci în față, corectează-te. Ocupă cât mai mult spațiu, ține picioarele la o distanță egală cu lățimea umerilor.

Stabilește contactul vizual. Zâmbește. Mâinile la vedere nu în buzunar. Respiră ☺.

6. Câteva cuvinte despre limbajul paraverbal.

Vorbește tare... mai tare... și mai tare. Fă pauze, nu te grăbi să arunci cu cuvinte. Dacă tu te auzi nu înseamnă că și ea te aude. Mai ales dacă e gălăgie în jurul vostru.

Dacă ești în club, nu te apleca din prima la urechea ei. Dacă vrei să interacționezi cu ea, prima dată stabilești contact vizual, apoi zâmbești, apoi păstrându-ți zâmbetul și poziția îi vei spune ceva de genul "că îți place energia locului mai ales că întâlnești oameni de calitate".

Cuvintele nu contează aici pentru că oricum ea nu le aude. Acum nu e nevoie să vorbești așa tare. Scopul tău este să audă câteva cuvinte însă cel mai important este să stabilești conexiune la nivel de contact vizual și zâmbet. Dacă ai stabilit această conexiune, ea văzând că tu îi spui ceva însă neauzind mai nimic, se va apleca ea către urechea ta și îți va cere să repeți. Acum tu poți să faci următoarea mișcare: în timpul scurt cât se apleacă la urechea ta, o atingi cu degetul arătător sub bărbie, în ideea de a o apropia mai mult de tine. După această mișcare, nu te grăbești să te apleci la urechea ei, te apleci doar până la jumătate, apoi cu degetul arătător îi faci semn să se apropie ea. E ca un dans, cu timpul vei învăța să dansezi din ce în ce mai bine.

7. Fii atent la cine conduce interacțiunea nonverbal, verbal, etc.

Acest element este cheie. Dacă tu conduci interacțiunea și ea te urmează, atunci e atracție. Dacă ea conduce interacțiunea și tu o urmezi, e posibil să nu mai fie.

Toată treaba se întâmplă la nivel subconștient. Dacă ea vrea să dansați și tu te ridici imediat, dacă ea vrea să

bea ceva și tu îi iei imediat ceva de băut, ea conduce și tu te supui. Cu alte cuvinte ea te penetrează pe tine. Nu e de mirare că atracția dispare.

Eu nu spun să le oferi femeilor ceea ce vor. Spun că dacă vrei să fie o poveste imposibilă, cu intrigă și explozii imprevizibile, nu le mai oferi nimic în schimb fără să ceri sau fără să crești miza (mai ales în faza de atracție).

Ca bărbați suntem învățați de mici să le facem femeilor pe plac. Suntem setați ca atunci când o femeie cere, noi să oferim, iar acest lucru nu e întotdeauna cel mai atrăgător.

Micul manual de flirt – foarte util în faza de atracție

Flirtul este un ping-pong verbal și nonverbal prin care în mod inconștient se stabilesc rolurile din cadrul unei interacțiuni. Flirtul presupune participarea ambelor persoane implicate. Dacă doar tu "flirtezi" cu ea și ea nu răspunde atunci este tachinare și intenție.

Flirtul este un joc așa că nu trebuie abordat cu o atitudine serioasă ci mai degrabă una jucăușă. Flirtul este simplu dacă știi să îl joci (cum ai văzut în această carte, majoritatea lucrurilor sunt simple dacă cunoști regulile după care să joci).

Sunt cinci principii pe care să le urmărești când flirtezi cu o femeie:

Principiul 1. Nu-i da un răspuns direct, decât dacă este "nu!"

Dacă te întreabă spre exemplu, cu ce te ocupi, nu te bucura ca un cățeluș că îi pasă cu ce te ocupi. Cei mai mulți dintre bărbați abia așteaptă ocazia în care să se laude cu

ce fac ei extraordinar. În schimb, ca un bărbat adevărat ce ești, poți să crești miza. Poți să mai pui niște paie pe foc.

Când te întreabă cu ce te ocupi, spune-i că ești tipul care dezlipește gumele de mestecat de sub scaunele din cinematografe. Dacă începe să râdă și îți spune, hai pe bune cu ce te ocupi, tu continui, pe bune că se câștigă foarte bine! Apoi întreab-o pe ea cu ce se ocupă în afară de a umbla după tipii care dezlipesc gumele de mestecat de sub scaunele din cinematografe.

Ai prins ideea, e un simplu joc. Pare o prostie la suprafață, însă ceea ce contează cu adevărat sunt emoțiile pe care le antrenați între voi doi.

Principiul 2. Întrerupe-o în timp ce vorbește

O altă variantă de a crea o atmosferă de joc doar între voi doi, este să o întrerupi în timp ce vorbește. Să spunem că ai întrebat-o tu cu ce se ocupă și ea a început să-ți spună, o lași să povestească puțin apoi exact în mijlocul propoziției, o fixezi cu privirea și începi să zâmbești. Ea te va simți deconectat și te va întreba ce e, tu îi spui că nu te poți abține și că te gândești la o mie de lucruri pe care vrei să le faci cu ea, apoi îi spui: "dar tu nu te lăsa distrasă...continuă". Apoi repeți iar faza, privind-o iar în același mod și zâmbind. Ea va înțelege că te gândești la cu totul altceva decât îți vorbește.

Există mai multe moduri în care o poți întrerupe. Poți să-i spui chiar să se oprească pentru că nu te mai poți concentra. Fii creativ și vei găsi propriile variante.

Principiul 3. Dacă vrea să faci ceva pentru ea, cere-i ceva în schimb. Nu da nimic pe gratis.

Dacă vrea de exemplu să o ajuți cu ceva. Să faci ceva fizic pentru ea, să-i cari un colet, să-i ții umbrela pentru câteva minute, spune-i că o vei face însă mai întâi trebuie să te maseze sau să te scarpine pe spate. Aceste lucruri funcționează cel mai amuzant când ești într-un spațiu public, într-un Mall spre exemplu.

Sunt și situații când nu poți să-i ceri "să facă" ceva concret pentru tine. Îți reamintesc că nu e vorba de ce face fizic ci schimbul de energie și emoții pozitive generate de acest joc dintre voi.

Dacă spre exemplu ești la o primă întâlnire și vrea ceva de băut să spunem sau doar ce ai întâlnit-o într-un club și vrea ceva de băut. Nu spui "am înțeles" și te îndrepți glonț către bar.

Privește-o fix, zâmbește-i și mai pune-i câteva întrebări referitor la cererea ei: "Să fie mare sau să fie mică, să fie dulce sau amară? După ce răspunde, "să fie cu pai sau fără?", iarăși după ce răspunde, "o vrei caldă sau rece", ea zice caldă, "la 30 de grade sau la 47?" și tot așa.

Un alt exemplu:

Te întreabă "câți ani ai". Tu îi spui "Ghici!"

Ea spune 24, tu te uiți la ea ca și când ar fi ghicit și îi spui: "extraordinar !!!...mai încearcă o dată".

Dacă ea îți spune "Câți ani îmi dai?", tu o întrebi "vrei să ghicesc?", ea îți răspunde "da", tu: "vrei să ghicesc mai sus sau mai jos?", în traducere "vrei să te fac mai bătrână sau mai tânără?"

Principiul 4. Tachineaz-o.

Când ea începe să-ți povestească despre ce lucru extraordinar a făcut ea, te uiți la ea mirat și îi spui "pe bune, ori zici asta doar ca să mă impresionezi?".

O altă variantă când face un lucru pentru tine, este să o îmbrățișezi și să îi spui "mulțumesc, ești chiar o fată de treabă, câteodată!".

Sau "rochia asta îți vine chiar bine... când nu e pe tine!".

Sau "mi-a plăcut discursul tău. Foarte intens...mai ales decolteul!". Dacă începe să te lovească ușor cu pumnul e de bine, stai liniștit.

Principiul 5. Provoac-o să iasă din zona de confort.

Femeile ca și noi bărbații au multe lucruri pe care doresc să le facă însă nu au curajul să le facă. Eu obișnuiam să le provoc pe tipele cu care dansam în Vama Veche să îmi facă cinste cu ceva de băut. Sau să facă rost de o țigară pentru un prieten imaginar.

O poveste interesantă care îmi vine în minte acum e cea a unui participant la tabăra de la mare. Acesta a intrat în conversație cu un grup de persoane care stăteau în jurul unui foc pentru că îi plăcea o tipă de acolo. Nu știu exact ce a făcut însă au ajuns să facă baie în pielea goală. Povestea era incitantă: doar ei doi, goi, sub clar de lună, înotau liberi în timp ce algele le gâdilau zonele călduroase. Apoi când au ieșit din apă au descoperit că cineva îi luaseră lui pantalonii. Nervos, a luat-o pe tipă de mână și a început să meargă pe plajă să întrebe pe la toate găștile care erau strânse în jurul focurilor de tabără.

După vreo șapte încercări și drumuri pe plajă, s-a lăsat păgubaș. Adică după ce s-a plimbat toată plaja cu o tipă de mână, în curul gol, s-a lăsat păgubaș.

Noi și ceilalți participanți la tabără, am aflat doar a doua parte a poveștii, de la recepționera hotelului, unde eram cazați. Ea ne-a povestit cum la patru dimineața un individ doar cu un tricou scurt pe el, bătea puternic la ușă să i se deschidă. Lângă el era noua lui prietenă (partenera de baie) pe care o ținea de mână. L-a început, recepționera s-a speriat și nu a vrut să-i deschidă, însă acesta a asigurat-o că nu are treabă cu ea și că va merge în cameră cu noua lui prietenă.

Sunt sigur că în seara aceea tipa respectivă a fost provocată să iasă din zona de confort, iar al nostru prieten, a intrat și a ieșit de mai multe ori din zona ei de confort.

Cam asta e ideea. Atitudine de joc, emoții pozitive. Tot ceea ce a fost distractiv și interesant când erai mic, funcționează și acum. O dată ce vei începe să joci, vei deveni din ce în ce mai bun la asta.

8. Cum să treci peste testele verbale

Cel mai probabil la începutul interacțiunii dintre tine și o femeie vor apărea diferite teste. Prin teste femeile vor să vadă dacă ești ferm în intențiile tale și ești destul de bărbat să faci față scurtcircuitelor ei emoționale.

Cel mai frecvent test întâlnit este "Am prieten". În cazul în care chiar are un prieten și e fericită cu el, nu are rost să mergi mai departe. Ideea e că tu nu știi dacă e un test sau nu. De cele mai multe ori femeile spun asta, pentru că chiar au un prieten de care nu sunt mulțumite sau nu au pe nimeni însă nu e așa ușor să recunoască că

sunt singure sau nu vor să cedeze prea ușor. Povestea imposibilă, îți aduci aminte?

Ok...sunt două modalități prin care treci peste teste.

Tu ca bărbat poți să pici un test doar dacă te afectează.

Dacă ea spune că are un prieten și tu începi să te scuzi că ai abordat-o, atunci tu ești cel care a dat înapoi, ea doar ți-a expus situația.

Prima variantă prin care poți trece peste un test este să te comporți ca și când nimic nu s-a întâmplat. Ea îți spune "am un prieten", tu îi răspunzi "e în regulă" și continui interacțiunea.

A doua variantă este să o validezi, adică să faci din faptul că are prieten, o calitate de a ei pe care tu o apreciezi la o femeie. "Am prieten!"

"Super...mă bucur să te cunosc! Tipele care au prieten sunt mai sociabile, mai deschise, nu sunt așa mult în concurență cu celelalte femei, pur și simplu au o energie mai frumoasă". Apoi continui cu alte lucruri pe care le-am observat la ea, construind în felul acesta interacțiunea.

Sunt mai multe tipuri de teste însă aceste două modalități funcționează de minune. O femeie nu îți dă teste decât atunci când te place, iar prin testul respectiv îți spune ce o oprește să fie cu tine. Asta nu înseamnă că nu vrea să fie cu tine, înseamnă doar că tu ca bărbat poți găsi o cale să treci peste aceste teste.

9. Despre complimente și afirmații

De cele mai multe ori când abordez o femeie pe care nu o cunosc o fac cu un compliment. Sunt sigur că și tu ca

bărbat ai auzit de puterea complimentelor. Însă și aici este o capcană.

Complimente de genul "ești foarte frumoasă și vreau să te cunosc" merg doar dacă ea e atrasă de tine mai întâi (prin puterea contextului) sau doar dacă tu trasmiți dincolo de cuvinte o energie autentică, caldă și atrăgătoare.

Cu practică, cuvintele nu vor mai conta așa de mult.

Până atunci însă hai să-ți împărtășesc ce fel de complimente funcționează cel mai bine atunci când interacționezi pentru prima dată cu o femeie.

Care este diferența dintre următoarele două complimente ?

1. "ești cea mai frumoasă femeie pe care am văzut-o"

2. "îmi place cum ți-ai asortat cămașa cu pantofii, într-un stil ușor spre provocator aș putea spune"

Există două tipuri de complimente: complimente prin care o pui pe un piedestal și complimente prin care apreciezi ceva specific la ea ca și când ai fi un expert în domeniu.

Imaginează-ți că ești Cătălin Botezatu. Cătălin, are o grămadă de femei frumoase în jurul lui. Cu toate acestea nu l-am auzit de foarte multe ori să le spună că sunt cele mai frumoase. În schimb el observă **chestii specifice** la ele și pe acestea le apreciază sau le critică. El este un evaluator, un expert dacă vrei. Este foarte atent la detalii și asta face ca ceea ce spune el să fie mult mai apreciat.

Există o regulă în ce privesc complimentele:

Descalifică lucrurile generale. Apreciază lucrurile specifice!

Modul în care tu vrei să oferi complimente, mai ales în faza de atracție este ca un evaluator. Dacă tu îi spui

lucruri generale de genul "ești cea mai frumoasă" pe lângă faptul că o pui pe un piedestal, nu îi spui nimic concret despre ea ci mai mult despre tine, faptul că nu ai mai văzut femei ca ea. În plus ea probabil că a mai auzit același compliment de la ceilalți 17 bărbați pe care i-a întâlnit în aceeași zi, înaintea ta.

În cel mai fericit caz, o să primești un mulțumesc și o să plece mai departe. Dacă vrei să abordezi diferit, arată că vezi dincolo de ceea ce văd majoritatea bărbaților. Arată că frumusețea este tot timpul în jurul tău încât nu apreciezi chestiile generale ci mai mult lucruri care reflectă personalitatea ei.

Exemplu:

Am abordat două tipe care dansau pe plajă. Erau mulți bărbați în jurul lor și din când în când câte unul se băga în seamă cu ele, în încercarea de a le cunoaște. Ideea e că nici unul nu intra total. Ele dansau în lumea lor și le era foarte ușor să refuze avansurile tipilor, mutându-se prin pași de dans în alt loc.

Erau frumoase? Da, erau super sexy! Una dintre ele, am aflat mai târziu, era creatoare de modă și cealaltă era prietena ei cea mai bună. Am stat un pic și am observat tiparul interacțiunilor. Bărbații intrau timid în conversație cu ele, însă ele dansau mai departe. Ok. Apoi am observat ce anume e specific la tipa care îmi plăcea și ce anume e adevărat în situația respectivă. Era o eșarfă! O eșarfă colorată pe care ea o vântura pe sus, de fiecare dată când ritmul muzicii urca în intensitate.

Mi-am propus să mă duc să le cunosc. Dacă intram la fel de timid și politicos ca ceilalți bărbați, aveam mari șanse să nu mă bage în seamă. M-am dus direct la ele, cu

greutatea pe ambele picioare, mi-am pus mainile pe umerii lor și zâmbind le-am spus că îmi par niște tipe interesante și că vreau să le cunosc. Apoi le-am întins mâna, am făcut cunoștință, le-am spus că ceea ce m-a atras a fost eșarfa ei care se asortează perfect cu papucii pe care nu îi poartă și că avem cinci minute la dispoziție să ne cunoaștem până când muzica devine iar nebună.

Nici nu bănuiam că prin eșarfa respectivă aveam să ating un subiect important pentru ea. Era creatoare de modă și eșarfa era una din creațiile ei.

Când mi-a spus că e creatoare de modă în intenția de a se lăuda (aplicând principiul, descalifică chestiile generale și apreciază chestiile specifice), i-am spus că și eu am o prietenă care își face propriile haine. Am continuat spunând că apreciez la ea faptul că e o fire creativă și că știu că de obicei în relațiile cu oamenii este mult mai sensibilă decât lasă să se vadă.

Cam asta e ideea cu complimentele. Să nu transmiți că e ceva extraordinar, ceva nemaivăzut ceva ce te impresionează. În schimb să surprinzi ceva specific care spune ceva despre personalitatea ei.

Punctul 4. INDICATORII DE INTERES.

Cum îți dai seama că unei femei îi place de tine?

Cum îți dai seama că e atrasă de tine?

Știi că o femeie nu îți va spune, prin declarații de intenție așa cum faci tu. Poți să-ți dai seama dacă există atracție sau nu, urmărind limbajul ei nonverbal și cel emoțional. Pentru asta fii atent la ceea ce face și ceea ce simte în legătură cu tine. Dacă ceea ce simte poate fi destul de vag pentru început, ceea ce face poate fi ușor măsurabil și de necontestat.

O femeie este atrasă de tine dacă:

- intră în jocul tău de flirt și joacă alături de tine
- dacă acceptă propunerile tale
- dacă îți face mici cadouri sau investește în tine în sensul că plătește ea consumația sau te invită la un film, etc
- dacă îți pune întrebări personale
- dacă o atingi și îi place, adică nu se retrage
- dacă vrea să afle cât mai multe despre tine, dacă întreabă prieteni comuni despre tine, etc
- dacă după ce o suni și nu-ți răspunde, te sună înapoi
- dacă atunci când îi scrii mesaje, îți răspunde la ele
- dacă îți face diverse surprize
- dacă se **califică** provocărilor tale

Calificarea este o formă specifică de interes. Dacă eu îi spun unei femei că îmi place să mi se gătească și într-o zi mă invită la ea că a gătit ceva bun și e tocmai lucrul despre care i-am povestit, atunci ea s-a calificat provocării mele.

Alt exemplu. Dacă eu îi spun unei femei că îmi plac femeile care danseaza și ea îmi spune că și ei îi place să danseze, atunci se califică așteptărilor mele.

O femeie se califică doar dacă e interesată de tine. Ea se califică atunci când tu emiți niște criterii și ea încearcă să se încadreze în aceste criterii.

Dacă îi spui că ești atras de o femeie care are spirit de aventură, chiar dacă ea este mai conservatoare însă îi place de tine, va merge cu tine în aventura pe care o propui tocmai pentru că în felul ăsta crede ea, că și tu o vei place pe ea.

Este exact fenomenul invers ca atunci când ție îți place de o tipă și vrei să știe că aveți cât mai multe lucruri în comun. La fel și femeile care sunt atrase de tine se vor califica subtil ca să-ți arate că aveți multe lucruri în comun.

Punctul 5. CONEXIUNE

Conexiunea înseamnă încredere, siguranță și armonie. Pentru ca o femeie să fie în conexiune cu tine ea trebuie să aibă încredere în tine, să se simtă în siguranță alături de tine și să descopere că are cât mai multe lucruri în comun cu tine.

Interacțiunea cu o femeie nu este un proces liniar. Atracția și conexiunea se întrepătrund. Provocarea cu care se confruntă cei mai mulți dintre bărbați este că le lipsește foarte mult partea de atracție. Având doar partea de conexiune, femeile îi simt doar ca pe niște prieteni nu ca potențiali parteneri (amanți, lovers).

Însă tu acum ai și partea de atracție. Să presupunem că ai ajuns la punctul în care i-ai luat numărul de telefon și ai stabilit întâlnirea. Cum faci să-ți mărești șansele ca ea chiar să vină la acea întâlnire?

Răspunsul se află în conexiune.

Dacă nu ai stabilit conexiune cu o femeie, e posibil ca pe moment să râdeți împreună și să vă simțiți bine, ca mai apoi să nu-ți mai răspundă la telefon.

Pe lângă faptul că o femeie e atrasă de tine, pentru a investi timp alături de tine ea mai are nevoie să simtă și că are încredere în tine , că se simte în siguranță cu tine și că te cunoaște.

Sunt trei lucruri mari după cum ai observat: încredere, siguranță și faptul că te cunoaște.

Ca o femeie să simtă că e în siguranță alături de tine, abordeaz-o ca un bărbat adevărat. Comportă-te ca un bărbat, fii încrezător în propriile forțe și ea va simți această încredere. Dacă ție nu îți va fi frică să fii cu ea nici ei nu îi va fi frică să fie cu tine.

Siguranța pe care ea o simte alături de tine, vine mână în mână cu încrederea pe care o ai tu în tine. Toată treaba cu încrederea a fost discutată la capitolul 1 – Cum să devii maestrul tău interior. Poți reciti această parte dacă simți că mai vrei să lucrezi la încredere.

Iar pentru a face o femeie să simtă că te cunoaște, poți face următoarele lucruri:

- petreceți timp în diferite locații. De aceea recomand întâlnirile instant. Ai cunoscut-o într-un loc ați stat de vorbă pentru câteva minute apoi ai invitat-o la un ceai în alt loc. Noi întâlneam fete pe plajă și le invitam la un suc la o terasă din apropiere. Locația nu trebuie să fie neapărat în alt local sau oraș. O altă locație poate să fie în cadrul aceluiași club spre exemplu când de la bar vă îndreptați către ringul de dans, apoi într-o zonă liniștită, în același club, unde să vă puteți auzi (reține că inițiativa de a schimba locația trebuie să-ți aparțină ție).
- descoperă trei calități la ea, altele decât cele exterioare. O tipă va fi mai determinată să iasă cu un tip care apreciază la ea faptul că știe să cânte la vioară, că vara merge la mare și că atunci când plouă îi place să stea în casă și să citească. Mai ales când tu ai transformat aceste lucruri în calități, spre exemplu, i-ai spus că faptul că ea cântă la vioară, o face să fie în contact cu latura ei artistică

și creatoare. În contextul în care multe femei și-au pierdut această latură, găsești asta foarte atrăgător la ea.

Spune-i aceste lucruri și fii sigur că va fi nerăbdătoare să vină și la a doua întâlnire cu tine.

- În contextul în care tu descoperi trei lucruri interesante la ea, conectează-le cu trei lucruri interesante despre tine. După ce îi spui că apreciezi faptul că ea cântă la vioară, poți să-i spui că și tu ai o latură artistică în dezvoltare. Că îți place să pictezi, să scrii, să citești sau să faci artă din ceea ce se întâmplă în momentul prezent.

  Apoi poți să-i dai câteva informații referitoare la cine ești, cu ce te ocupi și ce proiecte noi te provoacă în momentul prezent.

Pentru a crea o conexiune puternică cu o femeie trebuie mai întâi să înveți să asculți dincolo de cuvinte. Tu ca bărbat ai puterea de a vedea dincolo de femeia din fața ta, pe acea fetiță din interiorul ei care în același timp e speriată să stea de vorbă cu străinii, care a învățat să se ascundă în spatele cuvintelor pentru a nu mai fi rănită.

Tu ca bărbat adevărat, ai puterea să vezi dincolo de suprafață și să ajungi exact la acele lucruri care contează pentru ea și pentru care are nevoie să fie încurajată.

Poate că la exterior este o femeie cu o carieră de succes care învârte bărbații pe degete și care nu se lasă ușor intimidată. Reține că energia feminină este ca apa, nu poate să fie de gheață tot timpul.

Pentru a se simți vie, ea își dorește să întâlnească un bărbat lângă care simte că poate curge liber, fără măști și fără ziduri de protecție.

Datoria ta de bărbat este să descoperi acea fetiță din interiorul ei, zâmbind să îi întinzi o mână, să o aduci la suprafață și să îi dai încredere că e ok să fie așa, să se manifeste liber și să creadă din nou în visurile ei. Dacă tu îi arăți că ai încredere în ea, atunci și ea va începe să aibă încredere în ea. Iar când ai lângă tine o femeie care are încredere în feminitatea ei, aceasta va revărsa darurile iubirii ei în direcția ta.

Punctul 6. SENZUALITATE

Senzualitatea în contextul ăsta se refera la două lucruri: **atingerile** și **fanteziile** pe care i le spui. Cu cât ești mai confortabil în a le atinge pe femei, cu atât acestea percep că nu ai nici o problemă în a le penetra lumea. Dacă ai rețineri în a atinge o femeie, aceasta se va întreba ce vei face atunci când va fi dezbrăcată în fața ta.

E clar că te îndemn să le atingi pe femei cât mai devreme și cât mai des. Atingerile implică atingeri ușoare pe umăr, pe antebraț, pe gât sau în alte zone în funcție de gradul de conexiune și intimitate. Poți de exemplu să începi să le atingi pe femei pe antebraț în contextul în care vrei să subliniezi o idee sau să o faci atentă în legătură cu ceva.

Eu spre exemplu, atunci când o femeie face ceva extraordinar și o felicit, ridic mâna în aer, pentru un high-five. Nici una nu mi-a refuzat acest gest și îl folosesc destul de des, deoarece creez în acest fel acel sentiment de "suntem împreună în chestia asta".

Dacă știi să dansezi, este și mai bine. Dansul, așa cum îmi place mie să spun, este expresia verticală a unei dorințe orizontale.

Îți recomand să urmezi câteva cursuri de dans, o piruetă este extrem de utilă atât în club cât și pe timp de zi când întâlnești femei pe stradă. ☺

Referitor la fantezii...

Fanteziile sunt expresii sau scenarii verbale prin care tu spui ce te incită la ea în momentul prezent și ceea ce ai de gând să îi faci în viitor. În timp ce îți povestește despre cățelul bunicului ei, tu poți să o tragi ușor înspre tine, sau să te apleci ușor spre gâtul ei (depinde de context) și să-i spui în timp ce ea încă mai vorbește "mmm...ce bine miroși". Ea se va opri. Bineînțeles tu îi vei spune să continue ce îți spunea, apoi repeți faza și de data asta adaugi "mă înebunești", apoi iarăși efectul este garantat.

Un alt lucru pe care îl poți face este să-i spui direct la ce să se aștepte. Adică să creezi un scenariu erotic în mintea ei. De data asta creezi o poveste erotică.

"Știi ce ar fi cel mai nebun lucru pe care am putea să-l facem? Eu știu sigur ce vreau să-ți fac! O să-ți dau întâlnire la 12 noaptea pe plajă iar tu o să vii. O să te aștept întins pe plajă cu o șampanie și o cutie de bomboane de ciocolată, tu o să te întinzi lângă mine, o să mă privești intens și curioasă în același timp. Eu nemaiputând să mă abțin, o să-mi bag mâna în părul tău și am să te trag către mine. Apoi am să te sărut pasional cu o sete nebună, în timp ce nu mă voi sătura de gura ta, am să te dezbrac ușor, lăsând ca aerul mării să-ți mângâie pielea, am să mă joc cu sânii tăi la fel de curios precum un copil care descoperă pentru prima dată o jucărie...apoi... din ce în ce mai aprins... " ... nebunaticule, ești curios să afli continuarea? ☺

Crede-mă că și ea va fi. Chiar dacă te va opri de mai multe ori în timp ce îi spui toate acestea și îți va spune că ești nebun, crede-mă că te va iubi pentru această experiență. Mai rămâne doar să te asiguri că atunci când va fi lângă tine îi vei oferi de trei ori mai multă plăcere decât i-ai promis.

Punctul 7. PROPUNERILE

- Uite, am un concert la care vreau să mă însoțești!
- Mie mi-e sete. Vreau să mergem până la bar să bem ceva!
- Vreau să te mai văd. Hai să facem schimb de contacte!
- Îți ofer mâna mea. Ține-mă cu încredere!
- Vreau să vii cu mine la mare. Ce zici în legătură cu asta?
- Hai să stăm la masa asta. Nu te mușc. Nu acum!
- Hai să dansăm. Ai încredere că am să te fac să arăți extraordinar.

E vorba despre Leadership. **Dacă tu îți asumi rolul de lider, femeile te vor urma. În orice interacțiune și relație întrebarea de o mie de puncte este "cine pe cine urmează".**

Ea face mai mult din ceea ce zici tu sau tu faci din ceea ce zice ea? Ideea de a propune nu înseamnă neapărat să faceți ca tine. Însă tu ca bărbat stabilești direcția. E datoria ta ca bărbat să stabilești o direcție pe care ea să poată să o refuze. Poate că împreună găsiți o variantă mai bună. Însă dacă tu nu ai nici o propunere, e ca și când nu-ți spui părerea pentru că oricum nu va fi ascultată.

Este ca și în dans. Tu îi propui femeii pașii prin care ea să te urmeze. Dacă tu nu îi propui nici un pas, atunci ea

nu are cum să urmeze nimic. Poate că va încerca ea să conducă, însă acesta nu mai este un dans autentic.

Concluzia: Fă cât mai multe propuneri. În felul ăsta femeile vor ști ce așteptări ai de la ele și le scoți din zona în care trebuie să ghicească.

Punctul 8. CE SĂ FACI LA PRIMA ÎNTÂLNIRE

Prima întâlnire începe din momentul în care privirile voastre s-au întâlnit pentru prima dată

Am întâlnit foarte des bărbați care nu știau ce să facă la prima întâlnire. Răspunsul meu e simplu: fă ceea ce îți place ție. Dacă ție îți face plăcere și te simți bine cu tine, fii sigur că și ei îi va face plăcere și se va simți bine cu tine.

Bineînțeles, dacă ție îți place să joci la pariuri sau să mergi la un meci de fotbal s-ar putea ei să nu-i placă aceleași lucruri. Eu aleg de obicei, un cadru unde putem

să vorbim în timp ce facem și mișcare. Poate să fie un meci de bowling sau o plimbare cu bicicletele în parc. La fel de bine puteți să mergeți și la patinoar, dacă ești în sezon sau o poți invita la o alergare în parc.

Și aici ideea este să fii diferit și să îi oferi o experiență care să merite a fi povestită prietenei ei celei mai bune. **Reține că scopul nu este să faci tot posibilul ca ea să se simtă bine ci să vă simțiți amândoi bine.** Tu în primul rând pentru că energia ta o va influența și pe ea.

Cea mai mare provocare referitor la capitolul întâlniri este ca în cele din urmă tu ca bărbat să o aduci pe ea în lumea ta. Dacă pur și simplu nu găsești ceva interesant de făcut pentru prima întâlnire, înseamnă că este o oportunitate excelentă pentru tine de a-ți extinde lumea în care trăiești.

Ți-am mai spus în această carte că tu ca bărbat ești într-o călătorie. Prima întrebare care se pune este dacă această călătorie este atrăgătoare și pentru ceilalți, implicit pentru ea. Și-ar dori ea să facă parte din această călătorie?

Dacă răspunsul este nu, nu e cazul să te întristezi. Pur și simplu întreabă-te ce poți să faci pentru a face din viața ta și din activitățile tale zilnice, o călătorie care să merite trăită?

Iarăși revenim la prima parte a acestei cărți. De fapt în orice lucru pe care îl faci, o să ajungi în cele din urmă tot la tine și la dezvoltarea ta ca bărbat.

Călătoria mea pe vremea cât am stat la Brăila era legată de faptul că vroiam să înființez un club de public speaking, Toastmasters. Lumea în care o invitam pe o tipă atunci când o cunoșteam era lumea unui tip care avea visul de a înființa clubul de public speaking. Ieșeam la

prima întâlnire la bowling însă discuțiile mele erau centrate în jurul visului meu.

Ceea ce vreau să subliniez este faptul că nu ce faci și ce spui la prima întâlnire contează, așa cum cred majoritatea bărbaților. **Ceea ce contează cu adevărat este ce faci tu în fiecare zi.** Care este călătoria ta și care este direcția în care vrei să te îndrepți. Asta e întrebarea care îți va oferi răspunsul primei întâlniri și celor care vor urma.

Să ne întoarcem puțin la momentul de dinainte de întâlnire.

I-ai luat numărul de telefon și i-ai spus că o să o suni pentru că îți place de ea și vreți să vă mai vedeți. Sau un scenariu și mai bun este că atunci când i-ai luat numărul, înainte de a-i cere efectiv numărul, să o inviți mai întâi undeva, numărul fiind doar un mijloc de legătură.

Ce să-i spui unei femei atunci când o suni să o inviți la prima întâlnire:

- Dacă nu răspunde, nu recomand să îi trimiți SMS cu invitația ta. Cel mai bine este să te audă, în plus auzindu-ți vocea îi trezești emoțiile pe care le-a trăit cu tine.
- Fii cât mai specific, cât, unde, cum.
- Spontaneitatea nu e de dorit. Nu lăsa pe ultima sută de metri. Sun-o eventual cu o zi înainte pentru a avea timp să se pregătească.
- Reafirmă-ți interesul față de ea. Spune-i că îți place de ea (ce anume îți place la ea) și că vrei să o cunoști mai bine.
- Spune-i că ai pregătit o experiență extraordinară pentru amândoi.

- Adu-i aminte că sunteți amândoi suficient de maturi încât să vă dați seama în primele 30 de minute dacă există atracție sau nu. Drept urmare întâlnirile tale sunt scurte. Maxim 30 de minute și nu se pot prelungi decât la cererea publicului.
- Scopul primei întâlniri, dacă nu ai sărutat-o din prima, atunci când i-ai luat numărul, este să o săruți. Ca o idee orientativă, dacă nu te săruți cu o tipă în primele 3 interacțiuni / întâlniri cu ea, nu are rost să vă mai vedeți. (e o recomandare, nu regulă)

  Ok, suntem în timpul întâlnirii și au trecut cele 30 de minute. O vei anunța că au trecut și o vei întreba dacă vrea să continue. Dacă spune că da, spune-i că și tu ești ok însă vrei să facă ceva pentru tine. Apoi îi spui să se apropie, contact vizual, zâmbet și o săruți... în funcție de context pe obraz, pe gât sau pe gură. Mai târziu repeți faza din nou.
- Dacă spune că nu se poate să vă întâlniți, dă-i dreptate. Spune-i că sunt zece mii de motive pentru care nu puteți să vă vedeți însă dacă există măcar unul pentru care merită să vă vedeți, cine sunteți voi să vă împotriviți destinului. 😊

Subiecte de conversație pentru prima întâlnire

Ai crede că scopul tău este să descoperi cât de multe lucruri aveți în comun. Te gândești că dacă o să simtă că sunteți la fel, o să îi placă de tine. Ce fac majoritatea bărbaților la prima întâlnire? Cei mai mulți se concentrează pe a descoperi acele lucruri pe care le au în comun cu ea și pe a demonstra că sunt mai buni decât ceilalți bărbați pe care i-a întâlnit.

Așa că în loc să te focusezi pe ce lucruri aveți în comun eu îți recomand să descoperiți ce personalități distincte aveți fiecare. Când începi să vorbești deschis despre tine, fără intenția de a demonstra că ești mai bun decât ceilalți bărbați, ești autentic și arăți că ai o relație extraordinară cu tine.

Și de cele mai multe ori, faptul că tu te deschizi, este motivul de care are ea nevoie pentru a face și ea același lucru în prezența ta. Un al doilea motiv este că fiind diferiți și aproape imposibi ca voi doi să fiți împreună, asta amplifică atracția dintre voi, iar faptul că îi recunoști această imposibilitate din primul moment nu faci decât să obții o conexiune profundă cu ea, pentru că spunându-i adevărul, ajunge să aibă încredere în tine.

Acum că am lămurit treaba cu sinceritatea probabil vrei să știi cum poți să găsești acele subiecte de conversație interesante. E foarte simplu: Fii curios! Fii foarte curios în legătură cu femeia din fața ta! Știi care e subiectul ei preferat... despre care ai putea să vorbești la nesfârșit și tot să mai vrea?

Ai ghicit! E vorba despre ea însăși!

De asta am spus că întâlnirea e despre voi doi ca oameni și din punctul tău de vedere despre ea ca femeie... despre curiozitatea erotică care te îndeamnă pe tine să o cunoști mai îndeaproape.

Despre ce vorbesc eu la prima întalnire? Despre cum o văd eu pe ea ca femeie, despre cum văd eu relațiile și despre faptul că deși fiecare căutăm în locuri diferite, atât noi bărbații cât și femeile, ne dorim același lucru: iubirea.

Faptul că suntem aici, poate fi o întâlnire între doi oameni însă dacă ne uităm mai bine la ce se întâmplă, este o căutare a iubirii.

Așadar ai observat că vorbesc foarte mult despre momentul prezent și o fac conștientă că este momentul nostru, pentru că îl creăm împreună.

Vorbesc și despre trecut și despre viitor însă numai în contextul în care îi împărtășesc fricile si visurile mele cele mai mărețe.

Pe toată durata interacțiunii scopul meu NU este să o impresionez. Dacă a ales să iasă cu mine, înseamnă că îi place de mine deja și că acum vrea să afle mai multe despre mine. Și tocmai de aceea eu vreau să mă cunoască așa cum sunt eu cu adevărat: unic !... cu fricile, visurile și fanteziile mele cele mai fierbinți.

Iar dacă spre exemplu, în timp ce vorbește, sesizez că încep să am tot felul de gânduri despre ea și că mă incită modul în care mă privește când îmi vorbește.... o opresc în mijlocul conversației și îi spun exact ce se întâmplă în mintea mea. "Oprește-te puțin... vorbești așa de frumos și îmi place modul în care mă privești încât ar fi nesincer din partea mea să nu-ți spun că în momentul ăsta umbli dezbrăcată în mintea mea... și că îmi place ceea ce văd... îmi vin tot felul de fantezii... ok, acum că ți-am spus asta putem continua.... îmi spuneai ceva despre ce ai făcut vara trecută la mare".

Așadar scopul meu este să fiu 100% sincer cu ea. Chiar dacă ei nu îi pică bine (deși nu am întâlnit nicio femeie căreia să nu-i placă acest mod de a interacționa. Chiar dacă nu au dat curs fanteziilor mele, mi-au spus că au un sentiment ciudat și că simt că pot avea încredere în mine. Cred și eu când sunt 100% sincer cu ele).

Ideea cu sinceritatea e simplă: mai devreme sau mai târziu, femeile te vor cunoaște așa cum ești tu de fapt. Nu poți să te ascunzi la nesfârșit. Însă câștigi enorm dacă le

spui gândurile și fanteziile tale de la început. Dacă ești o fire mai sexuală, vrei să afle asta din primul moment.

Cele care nu vor să fie cu tine, îți vor spune imediat asta și nu mai pierzi timp și bani cu ele. Iar cele care se gândeau la tine și cochetau cu ideea de a fi cu tine... acum că le-ai spus ceea ce gândești... sunt foarte înfierbântate și te doresc acum!

În cadrul seminariilor pe care le organizez le spun bărbaților că e un moment bun să facă curățenie în relațiile pe care le au și îi îndemn să le spună femeilor din viața lor, ceea ce gândesc despre ele. De cele mai multe ori reacțiile sunt total diferite față de ce credeau bărbații că o să se întâmple: te trezești că femeile încep să-ți mulțumească, să-ți împărtășească și ele fanteziile lor, să-ți trimită pe mail, poze cu ele dezbrăcate, să-și dorească să te întâlnească cât mai repede și multe alte nebunii de genul ăsta.

Cam asta e ideea cu prima întâlnire. Sunt sigur că o să iasă extraordinar (chiar incendiar uneori) mai ales dacă aplici ideile de flirt și conexiune pe care le-ai învățat. ☺

Punctul 9. DESPRE SEX – CUM, CÂND ȘI UNDE (LA MINE SAU LA TINE ?... POATE ÎN PARC ?!)

Sexul reprezintă un test important pe care îl dați împreună tu ca bărbat și ea ca femeie. Pentru că sexualitatea este destul de greșit înțeleasă și condamnată de societatea noastră, ajungem și bărbați și femei să asociem multă vinovăție cu actul sexual.

Cea mai multă vinovăție o acumulează femeile, pentru că ele sunt judecate mai aspru dacă fac sex pentru propria plăcere cu mai mulți bărbați. Tu ca un bărbat adevărat fii conștient de acest lucru. Poate că ea își dorește

să facă sex cu tine însă va fi foarte reținută în a-ți exprima acest lucru și în a-ți da semnale clare. Pe măsură ce înaintează în vârstă va deveni mai independentă în gândire și va scăpa de rețineri. Reține că cu cât o femeie este mai tânără cu atât va avea mai multe rețineri în ce privește sexul cu un bărbat cu care nu este într-o relație declarată.

De aceea responsabilitatea ta principală este ca după această experiență să o lași mai bine decât ai întâlnit-o. Este genul de experiență în care ai nevoie să fii foarte discret. Dacă imediat după ce te culci cu ea, te lauzi prietenilor tăi, ce tare ești tu, ai o provocare cu stima de sine. Dacă acesta este cazul tău, s-ar putea să sfârșești de multe ori în a intra în relații cu femeile nepotrivite doar pentru a-ți demonstra valoarea în cercul tău social.

Ceea ce se întâmplă între tine și o femeie, rămâne între tine și acea femeie. Reține că cea mai mare frică a unei femei este să-și riște reputația. Pe lângă reputație, când o femeie se abandonează simțurilor alături de tine ea îți acordă un vot extraordinar de încredere. De aceea când ai o femeie goală în pat lângă tine, e o realizare importantă pentru tine ca bărbat însă și o mare responsabilitate. Ea vine la tine cu toate fricile și vulnerabilitățile ei și are încredere că tu o să ai grijă de ea. Pentru că tu controlezi actul sexual și experiența pe care i-o pregătești, ea nu știe la ce să se aștepte.

Practic, ea vine la tine ca o carte deschisă. Ai grijă cum întorci paginile.

Asta a fost partea de mindset.

În continuare să luăm pe rând aspectele practice.

1. Dacă mă întrebi cum să ajungi la sex cu o femeie, îți spun că este foarte simplu: Sexul este un rezultat firesc al atracției, conexiunii și atingerilor incitante dintre tine șiea.

Fiind un rezultat, stă în puterea ta să faci două lucruri care conduc la realizarea acestuia. Primul este să ți-l asumi, adică să identifici și să cureți acele convingeri negative cu privire la sex și să le înlocuiești cu convingeri sănătoase. Am vorbit mai devreme în această carte despre convingerile legate de Sex. Al doilea lucru pe care îl poți face, după ce ți-ai asumat faptul că vrei să oferi și să primești plăceri sexuale, de la o anumită femeie, este să pui focusul pe crearea atracției, pe conexiune și pe atingerile senzuale.

Să presupunem că relația voastră a ajuns în faza unde vă sărutați pasional și mâinile voastre nu stau cuminți și explorează totul. Ești pe drumul cel bun pentru că veți ajunge natural la sex, dacă corpul ei își dorește asta mai mult decât mintea ei.

Cum nu poți convinge o femeie să te placă la fel nu o poți convinge să facă sex cu tine (exclud cazurile când o plătești pentru asta).

Așadar totul e emoțional. Tu practic prin ceea ce ai învățat, poți crea dorința în corpul ei. Poți amplifica acea dorință în corpul ei, prin atingeri senzuale și sărutări flămânde. Sărut-o pe gât, sub ureche, în ureche, pe piept, pe umeri, unde ai tu poftă.

În nici un caz nu îți recomand să o săruți pe frunte. Știu, apare des în filme însă nu te avantajează. Sărutul pe frunte este un gest care trezește în ea un sentiment părintesc și așa cum știi și tu suntem programați să nu

simțim atracție față de membrii familiei. Sărutul pe frunte este o ancoră puternică pentru ea. Nu o folosi împotriva ta.

2. Tu creezi contextul, tu faci propunerile, tu îți asumi responsabilitatea.

Am discutat despre asta. Invit-o la un film la tine, invit-o la o cină romantică la tine, invit-o să îi arăți colecția ta de cărți de dezvoltare personală, găsește ceva pentru care să o inviți. Dacă nu ai încă un loc al tău există variante: camera de hotel sau propria mașină. Mașina poate fi un loc incitant pentru ea și e ușor să aburiți geamurile împreună dacă o faci să te dorească. În lipsă de mașină și de apartament îți rămâne o cameră la hotel sau acasă la un prieten. Mai există și variantele "în parc, pe dig sau pe plajă", însă nu știu cât de confortabilă este ea cu ideea asta pentru prima dată.

Indiferent unde plănuiești să o faceți, ai grijă să îi dai de înțeles că se va întâmpla în curând. Atunci când ești în sărutări pasionale cu ea, spune-i că o dorești, spune-i că vrei să petreceți o noapte împreună, doar voi doi. Dacă ea este destul de atrasă și incitată de tine, va simți că asta e direcția firească și se va pregăti. Dacă nu îi spui nimic și vrei să-i faci pur și simplu o surpriză și o pui direct în fața faptului împlinit, adică o duci la hotel, există riscul să-ți spună că nu e pregătită (epilată, parfumată, etc). Nu e o regulă generală însă e un aspect pe care merită să-l iei în considerare. Cu timpul vei simți exact ce e nevoie să faci pentru a face lucrurile ușoare și pentru ea.

3. Pregătește o experiență memorabilă. Ai grijă de logistică.

Dacă ai timp să pregătești ceva fă-o ca la carte. Construiește o experiență unică pentru ea. Cumpără o sticlă de vin bun, alege o muzică ambientală, cumpără niște fructe exotice și nu uita ciocolata. Dacă vrei ca ea să se abandoneze total experienței, arată-i că totul este sub control și că poate avea încredere deplină în tine. Poți să o legi și la ochi înainte de a o lua în brațe și a o duce în dormitor. Aprinzi, două bețigașe parfumate, câteva lumânări și stingi lumina. Îi spui să se relaxeze. În timp ce o săruți pasional lași să curgă în gura ei puțin din vinul pe care tocmai ce l-ai băut din pahar.

4. Condu lucrurile pas cu pas, încurajeaz-o cât mai des.

Îi spui cât de bine miroase și începi să o dezbraci ușor. Îi spui că acum o să ai tu grijă de ea și că e ok să se relaxeze și să se abandoneze simțurilor. Amintește-i că sunteți numai voi doi și că e seara voastră. Spune-i că nu te grăbești și să aibă răbdare în timp ce îți dai voie să îi explorezi fiecare centimetru din corpul ei superb. Dă-i ușor bluza jos și sutienul și spune-i cât de frumoși sunt sânii ei. (Încurajeaz-o periodic, femeile își fac autocritica mai des decât crezi. Dacă înveți să o apreciezi, vei fi ca o ploaie în deșert pentru ea.)

Apoi întoarce-o pe spate și începe să o masezi ușor. Ai pregătit lângă tine un ulei, pe care îl încălzești cu o lingură deasupra unei lumânări, înainte să îl picuri pe ea. Va începe să geamă de plăcere. Corpul ei te va dori tot mai mult. Și corpul tău o va dori din ce în ce mai mult. Dacă

vrei să fie o experiență memorabilă vei învăța să-ți controlezi energia sexuală și să nu sari pe ea din prima.

Apoi o vei întoarce cu fața și vei începe să îi masezi sânii. Vei lua în gura ta o bucățică de ciocolată (sau o bomboana cu lichior) și îi vei da și ei printr-un sărut.

5. Dacă întâmpini frică din partea ei în timp ce îi dai chiloțeii jos, oprește-te, și întoarce-te un pas înapoi, sărut-o pasional și mai accentuează preludiul.

Dacă ea este atrasă de tine și are încredere în tine, nu ar trebui să apară rețineri din partea ei. Totuși se mai întâmplă. Nu știi ce e în mintea ei și care sunt fricile cu care se confruntă.

În cazul în care întâlnești astfel de rețineri (nu e confortabilă când îi dai chiloțeii jos) soluția este să te întorci cu un pas înapoi să îi dai timp să se obișnuiască cu ideea.

După ce ai mai amplificat dorința, prin diverse atingeri senzuale, o urci pe tine și... îi rupi chiloții.

Îți garantez că reacția ei va fi peste așteptări. Apoi îi iei mâna și i-o duci în zona ta fierbinte. Îi cedezi "controlul", o lași să îți simtă "puterea" (îți recomand să faci așa pentru că cele mai multe femei sunt timide și vor să fie conduse pas cu pas).

6. Nu te grăbi. Las-o pe ea să te dorească mai mult. Să fiarbă în suc propriu.

Și sexul ca și atracția este un dans. Tu ca bărbat conduci dansul. Dacă o dorești mai mult decât te dorește ea pe tine și te grăbești, vei strica ritmul dansului. Rolul tău este să o seduci și să o exciți așa de tare până ajunge în momentul în care nu se mai poate abține și vrea să sară

efectiv pe tine. Vrei ca ea să simtă o tensiune sexuală nebună. Faci asta, concentrându-te în primul rând pe ea și menținând impulsurile tale sub control.

Când începi să o penetrezi, evită monotonia. Ca bărbați avem tendința să intrăm în tipologia romanticului să facem dragoste mai mult decât să penetrăm cu putere. Nici o extremă nu este bună, iar inamicul numărul unu al actului sexual este monotonia.

Secretul constă în varietate. Fii și tandru dar fii și agresiv. Mângâi-o ușor dar și mușc-o cu sete. Penetreaz-o încet.... încet... și mai încet... apoi foarte repede. Alternează stilul romantic și ușor cu stilul agresiv și rapid. Fă-o ca și când ai cânta o rapsodie de primăvară: acum e liniște și pace însă nu știi când urmează o furtună cu fulgere și tunete. Schimbă pozițiile... mușc-o de fund. Dă-i câte o palmă pentru că nu te ascultă. Chiar dacă te ascultă dă-i așa una preventiv. Indiferent ce faci și ce îți face, apreciaz-o. Spune-i cât de bine arată, ce corp extraordinar are și cât de mult te excită. Spune-i că iubești modul în care face sex. Dacă faci o practică din a-i oferi cât mai multe complimente și ea va face o practică din a se întoarce pentru mai multe.

Asigură-te că are orgasm. Aici sunt o mulțime de tehnici referitoare la sexualitate, despre care nu am timp să vorbesc în această carte. Vestea bună este că se pot învăța. Cele mai multe femei nu au experimentat un orgasm adevărat.

Asta este o veste bună: pentru tine! Fii tu acel bărbat care le încurajează și le susține să se elibereze sexual. Nu fii bărbatul care o critică pentru dorințele și fanteziile ei sexuale. Fii scânteia libertății.

Ridică-i nivelul de încredere în energia ei sexuală.
Fii bărbatul din fanteziile ei nocturne.
... la sfârșit nu uita să o ții în brațe și să o mângâi afectuos.

- PARTEA A III-A -
DINCOLO DE SEX – CUM SĂ O PĂSTREZI CÂND AI GĂSIT FEMEIA PE CARE O CAUȚI - IDEI PRACTICE DESPRE CUM SĂ AI RELAȚII EXTRAORDINARE

“Pentru ca minunea să se întâmple trebuie să faci ceva, și asta e să începi să fii autentic, cu riscul că s-ar putea ca relația să nu fie destul de puternică pentru a suporta adevărul – dar în acest caz nici nu merită să întreții această relație. Pentru ca relația să merite, trebuie să treacă acest test cu bine.”

- Osho

În final, indiferent de ce îți dorești acum, tot aici vei ajunge. Totul se rezumă la relațiile pe care le ai cu persoanele din viața ta. O relație cu totul specială este relația cu femeia pe care o iubești.

O relație este o binecuvântare, iar în aceeași măsură este una dintre cele mai mari provocări de dezvoltare personală în care se pot implica două persoane.

O relație de cuplu cu o femeie, începe în mod firesc după primul act sexual. Subliniez această idee pentru că foarte mulți bărbați se amăgesc cu falsa idee că sunt într-o relație cu o femeie și își proiectează tot felul de scenarii când ei nici măcar nu au văzut-o dezbrăcată.

Ok, ați avut experiențe sexuale împreună, împărtășiți și alte valori în afară de pasiunea pentru sex și vrei să începi o relație cu ea. Simți tu că ar fi genul de femeie cu care ți-ar place să ai o relație. În continuare am să-ți prezint câteva aspecte pe care eu le-am învățat din

propria experiență ca partener în relație și care, cred eu, că o să-ți fie extrem de utile.

A înțelege cum funcționează cu adevărat relațiile reprezintă o provocare la fel de mare precum a înțelege cum funcționează cu adevărat atracția. Așa cum există foarte multă confuzie în jurul atracției, la fel există foarte multă confuzie în jurul relațiilor.

Oamenii din ziua de astăzi intră foarte ușor într-o relație, precum și ies de altfel. Relațiile se formează ușor și se destramă și mai ușor. O femeie este nefericită într-o relație și își părăsește partenerul pentru a găsi unul care să o facă fericită. La fel, un bărbat nefericit își părăsește partenera pentru că simte că nu mai poate trăi lângă ea și începe să caute o altă femeie care să-l iubească.

Însă a-ți părăsi partenera pentru a găsi o altă femeie, este o soluție pe termen scurt. Osho[4], obișnuia să spună în discursurile sale că pentru cei mai mulți oameni, a fi într-o relație este ca și când ar căra un sicriu pe umărul drept. La un moment dat durerea devine atât de mare încât trebuie să facă ceva. A schimba partenera actuală pentru o alta este ca și când ai muta sicriul de pe umărul drept pe umărul stâng. Ai scăpat de durere. Însă pentru scurt timp.

Pentru că adevărata problemă nu este la ea, ci la tine, persoana care cară sicriul. În primul rând, te-aș întreba de ce ai ales să cari sicriul?

Dacă ești interesat să ai relații extraordinare în care să fii fericit, merită să fii atent la două lucruri: care sunt motivele pentru care intri în relația respectivă și al doilea lucru, care sunt ingredientele care fac o relație extraordinară.

---

[4] Lider spiritual din India ale cărui discursuri au fost publicate și în limba română

Să le luăm pe rând.

Problemele într-o relație apar în primul rând pentru că acea relație este bazată pe nevoi și foarte puțin pe dorințe. Ceea ce-ți spun acum, este că o relație pentru a funcționa, are nevoie să fie bazată pe dorințe, nu pe nevoi.

Obișnuiesc adesea să spun că **o relație funcțională este atunci când două persoane care pot să trăiască fiecare separat aleg să trăiască împreună pentru a experimenta viața ca o echipă.**

Două chestii foarte importante aici: "persoanele pot să trăiască fiecare separat" și "aleg".

Uită-te la majoritatea relațiilor pe care le cunoști și vezi dacă "aleg" sau "au nevoie" să fie împreună.

Adevărul crunt este că majoritatea relațiilor sunt construite pe nevoi. Ceva de genul: Eu ca bărbat vreau o femeie cu care să-mi satisfac poftele sexuale și cu care să mă mândresc în societate. Pe de altă parte, o dată ce am găsit-o știu ce greu mi-a fost până să o găsesc și mi-e frică să nu o pierd pentru că nu știu dacă mai sunt în stare să găsesc și să atrag o femeie ca ea.

Ea ca femeie, m-a găsit pe mine, prințul fermecat, care îi face toate poftele, care are grijă de ea și care o salvează din toate încurcăturile.

Vorbim de nevoi aici sau de "alegeri" independente? Și te mai întrebi de unde vine replica "nu pot trăi fără tine". E grav dacă nu puteți trăi unul fără celălalt pentru că aici e vorba de atașamente, iar în spatele atașamentelor se află frica de a fi părăsit, frica de a nu fi suficient de bun pentru a găsi pe altcineva și tot așa.

De aceea spun că o relație este cea mai mare provocare de dezvoltare personală.

Trăind cu o femeie în aceeași casă, pentru o perioadă lungă de timp, scoți la iveală tot felul de frici cu care trebuie să te confrunți.

Dacă vrei să te dezvolți bineînțeles.

Ești gelos când alți bărbați se uită la ea?...sau ea e geloasă pe tine când vorbești cu alte femei?... iarăși ajungem la atașamente. Gelozia în esența ei nu este decât un sentiment de neîncredere în tine ca persoană. Crezi că altcineva e mai bun decât tine și că partenera ta va alege alt bărbat în locul tău. Apoi proiectezi toată neîncrederea și toate fricile tale asupra celuilalt. Și celălalt face la fel cu tine. Ești un ping-pong continuu de frici, neîncredere și atașamente. Nu e de mirare că cele mai multe relații se destramă în primul an, urmând ca celelalte să se destrame în următorii trei.

De aceea prima întrebare pe care merită să ți-o pui atunci când vrei să intri într-o relație este următoarea: intri pentru că vrei sau intri pentru că ai nevoie?

Nu o să fie niciodată albă sau neagră (strict bazată pe nevoi sau dorințe). O să fie un mix. Îți spun doar că relația ta va fi mai fericită în măsura în care ea se contruiește pe dorințe și mai puțin pe nevoi. Și pentru că sunt două persoane în ecuație, gândește-te și în dreptul ei, ea pentru ce intră în relație cu tine? Nu te amăgi spunându-ți că te iubește pentru că nu despre asta e vorba acum.

Dacă te iubește, însă are nevoie de tine pentru a fi fericită atunci, în realitate ea nu va fi niciodată fericită, pentru că îți pasează ție această responsabilitate și tu nu ai cum să o faci pe ea fericită. Doar ea se poate face fericită. Așa cum este călătoria ta așa este și călătoria ei.

Relațiile construite pe nevoi sunt de scurtă durată.

Dacă eu intru într-o relație cu o femeie doar pentru a avea un partener sexual, în afară de sex nu va fi nimic între noi. Ea, pentru că nu primește suficient din ce are ea nevoie, va încerca să mă schimbe. Pentru că va încerca să mă schimbe și să-mi reproșeze anumite lucruri, eu nu mă voi simți apreciat și mă voi închide în mine. În final, după multe certuri, vom ajunge la concluzia că relația nu funcționează și ne vom despărți.

Ingredientul secret într-o relație

Vreau să privești o relație cu o femeie ca o echipă pe care o formați voi doi. Orice echipă funcționează pe baza unui parteneriat. Orice echipă are o misiune comună. Are un obiectiv bine stabilit și valori pe care le împărtășesc amândoi. Când spun că o relație extraordinară se bazează pe "dorințe" exact la aceste lucruri de mai sus mă refer.

Prima etapă:

Am întâlnit o femeie, îmi place de ea, ea e atrasă de mine, sexul e extraordinar, orgasme multiple amândoi. Ea nu are nevoie de mine, eu nu am nevoie de ea. Când spun "nevoie" mă refer la dependență. Eu ca bărbat nu sunt salvatorul ei și nici ea ca femeie nu este salvatoarea mea. Eu o doresc însă nu am nevoie de ea. Și ea mă dorește însă nu are nevoie de mine.

A doua etapă:

Putem să formăm o echipă împreună? Depinde. Și tocmai pe acest "depinde" se formează o relație. Dacă împărtășim valori comune, atunci avem pe ce să construim.

Perfect. Următorul lucru pe care e firesc să îl facem, ca în orice parteneriat este să vedem ce așteptări are celălalt. De cele mai multe ori intrăm într-o relație fără să știm ce așteptări are celălalt de la noi. În schimb ne bazăm foarte mult pe presupuneri. Faci ceva pentru partenera ta, poate o surpriză și vezi că reacția ei nu e pe măsură. Poate că ea își dorea altceva. Cum ai putea ști dacă ea nu ți-a spus? (dacă ți-a spus și nu ai auzit asta e altă problemă)

Comunicarea în cele mai multe relații funcționează la ghici. Ea trebuie să ghicească ce îți place ție și ce vrei tu.

La fel și ea se așteaptă ca tu să ghicești în stele ce o face pe ea fericită.

Cel mai sănătos ar fi să-i spui ce așteptări ai de la această relație, ce e important pentru tine, ce îți place să faci, ce îți place să ți se facă, cât de des...etc...(nu e vorba de prostii dar le includem și pe ele).

Este exact ca un contract în care fiecare spune ce vrea și ce așteptări are. Iar acest contract se renegociază periodic. Măcar o dată pe an când vă sărbătoriți relația. Prin această "negociere" și prin identificarea "valorilor" știți de fapt pe ce se bazează relația voastră și care este direcția ei dincolo de sentimentele pe care le împărtășiți împreună.

Foarte important de reținut este ca toată comunicarea în cuplu să fie prin prisma atitudinii Eu+, Tu+, pe care am prezentat-o la începutul acestei cărți.

Prin critici și insulte nu veți ajunge nicăieri. Mai ales că tu ești bărbat, tu ai puterea să rămâi mai centrat emoțional în fața provocărilor.

Cu siguranță vor apărea conflicte. O etapă importantă în formarea fiecărei echipe este gestionarea conflictelor. Ține minte că așa cum pentru tine, relația este o provocare așa este și pentru ea. Nu e de mirare că se va manifesta în moduri necunoscute ție până atunci. Este un proces nou în care se descoperă și ea în relație cu tine. Mulți bărbați spun că femeia într-o relație se schimbă. Nu e adevărat: se dezvoltă! Iar dacă tu ești acolo lângă ea ai toate motivele să fii mândru de asta pentru că și tu, prin implicarea ta, ai creat contextul dezvoltării ei.

Așadar primește conflictele cu înțelepciune. Acestea reprezintă de fapt oportunitatea prin care înveți lucruri noi despre tine. Tot ceea ce se întâmplă, toate provocările

pe care le primești din partea ei, nu au așa mare legătură cu ea, ci în mare parte cu tine. Crede-mă că și dacă ai schimba femeia tot în punctul ăsta ai ajunge. Așadar provocarea ta numărul unu când ajungi în astfel de situații, nu e să schimbi femeia, ci să înveți cum să te dezvolți ca bărbat, prin oportunitatea pe care ți-o oferă, pentru a reuși să trăiești lângă femeia pe care o iubești.

Pentru că de asta ești cu ea nu? O iubești și ăsta este un lucru extraordinar. Dacă și ea te iubește pe tine, vei simți asta și de cele mai multe ori, iubirea ei este cea mai mare sursă de motivație pentru a depăși provocările.

Nici un speaker motivațional nu te poate mobiliza mai puternic decât o femeie care te iubește și are încredere în tine.

Ok, o iubești însă nu îți place ceva la ea sau cum se comportă cu tine într-o anumită situație. Iarăși e vorba despre tine. Cea mai mare greșeală pe care o poți face este să încerci să o schimbi. Ce poți să faci în situația asta este să te schimbi pe tine. În felul ăsta, pentru că tu ai devenit alt bărbat și ea va deveni cu siguranță altă femeie. Ajungem tot la dezvoltarea personală care este o investiție continuă.

Eu îți vorbesc ție aici însă în aceeași măsură este și călătoria ei. Spun că tu ai o putere mai mare pentru că de regulă bărbatul dă tonul într-o relație, iar femeia se dă după el. Femeia ta nu este decât o reflexie a ta și de cele mai multe ori puterea de a face lucrurile să se întâmple stă în puterea ta.

Dacă tu simți că ai dat 100% și că ești bărbatul ideal și că nu are ce să-ți reproșeze, dacă tu simți în sufletul tău că ai făcut tot posibilul pentru a te dezvolta ca partener și cu toate acestea relația nu funcționează nu înseamnă că ea

este problema. Pur și simplu aveți un conflict la nivel de valori și urmarea firească este ca voi doi să vă vedeți fiecare de viața lui.

Nu sunteți primul cuplu care se desparte. Ideea e să o faceți în cunoștință de cauză și cu iubire. În nici un caz nu recomand ca tu să te sacrifici pentru ea sau ea să se sacrifice pentru relație. Scopul unei relații ar trebui să fie fericirea. Dacă tu ești fericit singur, de ce nu ai fi și într-o relație?

Asta înseamnă să-l încurajezi pe celălalt să fie așa cum este, cu nevoile și dorințele sale, cu visurile lui cele mai îndrăznețe și cu fricile cele mai ascunse. Dacă voi doi împreună, vă descoperiți frici și vi le depășiți, dacă creșteți împreună ca oameni pentru că vă dați aripi încurajându-vă să vă urmați visurile atunci aveți mulți ani în față.

Sper că nu te-am speriat cu atâtea idei. Relațiile sunt frumoase, iar dacă citești această carte, am încredere că ești un bărbat care merită și care e capabil de o relație extraordinară cu o femeie frumoasă.

Cele mai importante trei valori pentru o relație extraordinară

De la David X[5], am învățat să le întreb pe femeile pe care le întâlneam, care cred ele că sunt cele mai importante trei lucruri pentru ca o relație să funcționeze.

Chiar vreau să te gândești și tu care sunt trei, cele mai importante valori într-o relație?... ok ?

Indiferent care crezi tu că sunt cele mai importante pentru tine, după ce o să-ți spun varianta mea sunt sigur că o să-mi dai dreptate. Atât de mult cred în aceste trei valori. Și până acum nu am întâlnit nici o femeie care să mă contrazică.

Te-ai gândit care sunt cele trei ?

Îți mai dau un indiciu: aceste trei valori sunt atât de puternice, încât sunt valabile pentru orice fel de relație, indiferent că vorbim de relația cu o femeie, cu părinții tăi sau cu alt bărbat.

Aceste trei valori reprezintă fundamentul pe care poți să construiești relații sănătoase atât cu femeile pe care le dorești cât și cu celelalte persoane din cercul tău social, profesional sau personal. Ești gata? Super!

Aceste trei lucruri, cele mai importante sunt: Încrederea, Sinceritatea și Respectul.

Știu că nu am obținut un efect Wow. Și mai știu că tu te-ai gândit cel mai probabil la altele. Poate că ai zis iubire, încurajare, înțelegere, pasiune, atracție sau alte valori importante pentru tine.

[5] Trainer de mindset pentru bărbați

Felicitări! Cu ocazia asta ți-ai amintit care sunt acele valori importante pentru tine și în plus ai descoperit și acele valori importante pentru funcționarea unei relații.

De cele mai multe ori, femeile pe care le întrebam nimereau una sau două dintre aceste trei valori.

Cea mai ușor de intuit este Sinceritatea. Asta înseamnă că este o valoare care contează cu adevărat și în care femeile chiar cred (și nu doar ele).

A doua pe lista celor intuite este Încrederea. Și încrederea este la fel de importantă precum Sinceritatea. Sunt foarte multe situații când oamenii suferă pentru că ceilalți nu au încredere în ei. De aceea, cei mai mulți dintre noi, facem ceea ce facem pentru a le demonstra celorlalți cât de buni și valoroși suntem, pentru a primi votul lor deîncredere.

Cea mai puțin intuită dintre cele trei valori este Respectul. Vrem să ne simțim importanți. Vrem să simțim că ceilalți ne respectă și apreciază. Poate că tu ai spus că cele trei valori pe care se construiește orice relație sunt: Sinceritatea, Iubirea și Comunicarea. Cum ne dăm seama care dintre noi e mai aproape de adevăr?

Te poți întreba următoarele:

Poți să oferi iubire și să comunici eficient cu o persoană în care nu ai încredere sau care nu are încredere în tine? Poți să oferi iubire și să comunici eficient cu o persoană care nu te respectă sau pe care nu o respecți?

Destul de greu, zic eu.

Cum e spre exemplu, relația cu mama ta, când ea te tratează ca pe un copil deși tu ai 30 de ani, iar tu vrei să te trateze ca pe un adult și să nu-ți mai spună tot timpul ce e corect să faci? Tu vrei de fapt ca ea să aibă ÎNCREDERE în

tine că ești capabil să iei propriile decizii. Lipsa de încredere duce la o comunicare defectuoasă și o relație în care acumulezi multe frustrări (atât din partea ta, pentru că ea nu are încredere să te trateze ca pe un adult dar și din partea ei pentru că niciodată nu o asculți și nu faci cum spune ea).

Concluzia e următoarea:

Indiferent în ce fel de relații intri fii atent și construiește-le pe baza următoarelor trei valori: Încredere, Sinceritate și Respect.

O relație nu este o promisiune pe termen lung ci un parteneriat care se renegociază periodic sub umbrela sincerității și libertății.

Uite care e problema:

Suntem învățați de mici, prin tot felul de filme, că o relație de iubire cu o anumită persoană va dura veșnic. Există extraordinara posibilitate ca așa să se întâmple. Însă una este să o privești ca o posibilitate și este cu totul altceva să o privești ca o așteptare.

Inconștient suntem învățați să credem că iubirea este veșnică. Povești care se termină prin "și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți" sau filme în care protagoniștii îmbătrânesc împreună, ne fac să credem și să ne așteptăm că așa va fi și în cazul nostru.

Greșeala pe care o facem (și bărbații și femeile) este că facem promisiuni pe termen lung pe baza unui sentiment pe termen scurt. Sunt atras de tine acum, te doresc și îți promit că așa va fi mereu. Este o mare minciună. Și te păcălești singur (și pe tine și pe ea) dacă crezi asta. De ce spun asta? V-ați întâlnit acum și sunteți doi oameni extraordinari. Ce te face să crezi că peste zece,

nu veți fi la fel de extraordinari însă total diferiți față de cum sunteți acum?

Cu siguranță că veți fi diferiți pentru că oamenii evoluează. Indiferent dacă își propun sau nu ei se schimbă. Practic după zece ani este ca și când ați fi alte două persoane total diferite pentru că interesele voastre și viața voastră a luat-o în direcții diferite.

Îți spun asta, pentru că majoritatea cuplurilor se culcă pe o ureche după ce își fac marea promisiune. Ea începe să nu mai aibă grijă de ea ca înainte, se îngrașă, iar tu începi să nu-i mai dai aceeași atenție pentru că deja ai cucerit-o.

Acea promisiune și așteptare pe care ați creat-o în mintea voastră că iubirea voastră va fi eternă, vă distanțează tot mai mult. Nu ar fi mai frumos, natural și sănătos să accepți că o relație înseamnă "îmi place de tine astăzi...vreau să te întâlnesc și mâine..."?

În felul acesta sărbătorim momentul prezent. În felul acesta nu mai facem promisiuni deșarte pentru un viitor care nu e sigur. În loc să avem un viitor previzibil și plictisitor, de ce să nu fim atenți să ne iubim astăzi, pentru a simți dacă ne dorim să facem asta și mâine.

Și tot așa, până când dezvoltarea firească a fiecăruia ne duce pe drumuri diferite. Sau ne unește mai tare decât a făcut-o vreodată!

În felul acesta nu o "ai" și nici ea nu te "are" pe tine până la adânci bătrâneți. Însă asemenea polilor unui magnet sunteți diferiți, unici și întotdeauna împreună.

Tu oricum o poți pierde pe femeia de lângă tine oricând, indiferent dacă v-ați făcut jurăminte. Nu te culca pe o ureche. Dacă accepți faptul că veșnicia nu stă într-o promisiune ci într-un act zilnic de atenție, iubire și

recucerire, o vei avea cât mai mult timp lângă tine. Practic tu nu ai cum să o ai niciodată. Pentru că ea nu este un bun care îți aparține. Ea este a ei însăși și a nimănui altcuiva. Vrei să stea lângă tine pentru că ea alege asta. Dacă te bazezi pe promisiuni și pe angajamente făcute în urmă cu ani de zile și nu privești relația cu sinceritate și deschidere, nu vei ști niciodată dacă ea își dorește cu adevărat să fie cu tine. Nu o vei ști însă o vei simți.

De aceea îți recomand să sărbătoriți și să "renegociați" periodic relația voastră, sub umbrela libertății. Poate că libertatea este o altă valoare la fel de importantă ca cele trei mai sus amintite.

Eu cred sincer că o femeie este ca un fluture ce se așează gingaș în palma ta. Este un moment de maximă vulnerabilitate pentru ea și de maximă admirație pentru tine.

Ce fac majoritatea bărbaților când au în palmă o asemenea frumusețe?

Strâng pumnul din dorința de a păstra acest fluture pentru cât mai mult timp. Am să te iubesc pentru totdeauna, adaugă ei. Acum te întreb ce crezi, că-și dorește orice ființă pe care ai încolțit-o în pumnul tău? Ce crezi că-și poate dori cel mai tare în asemenea momente?

Exact...libertatea.

Faptul că tu o ții strâns înseamnă că e posibil să-ți fie teamă că dacă deschizi pumnul, o să-și ia zborul și nu o să se mai întoarcă niciodată. Teama asta spune că în adâncul sufletului tău, tu crezi că nu ești suficient de bun pentru ca ea să-și dorească să se mai întoarcă. Observi că tot la tine ne întoarcem, la încrederea ta în tine, în iubirea ta de sine și la încrederea că ai o forță extraordinară de a face o femeie fericită.

Ai o putere extraordinară.

Deschide pumnul. Admiră frumusețea ce trăiește în palma ta. Dacă bate vântul, ține-i paravan ca să o protejezi. Bucură-te de momentul prezent. Acum este lângă tine. Nu poți să simți bucuria pentru ceva ce va fi în viitor. Lasă promisiunile deoparte, oferă libertatea momentului prezent în schimb.

Dacă alege să-și ia zborul bucură-te pentru momentele petrecute împreună. Dacă alege să se întoarcă, ești un bărbat norocos și cu adevărat fericit pentru că acum ai început să simți ce înseamnă cu adevărat iubirea. Iubirea nu poate izvorî decât din libertate.

Descoperă cele cinci limbaje ale iubirii

Tu și ea aveți limbaje diferite prin care vă exprimați iubirea.

Un lucru interesant pe care l-am descoperit în anii petrecuți alături de minunata mea iubită este că deși ne dorim același lucru, iubirea, o exprimăm în feluri diferite.

Când e vorba de iubire, comunicăm prin limbaje diferite. Provocarea este să devenim conștienți de limbajul celuilalt și să învățăm să-l recunoaștem și să comunicăm folosind același limbaj. Poți să fii alături de o femeie pe care o iubești și să apară anumite conflicte în relații pentru că nu ați învățat să vă ascultați cu adevărat.

Ajungi în situația în care chiar dacă tu ca bărbat simți că faci totul pentru ea, nu înțelegi de ce ea îți reproșează că nu o asculți niciodată sau că nu o mai iubești ca la început.

Am spus mai devreme tot la partea de relații că partenera nu are cum să ghicească ce anume îți dorești tu exact de la ea așa cum nici tu nu ai cum să ghicești ce anume își dorește ea de la tine. În această idee ți-am recomandat să discutați foarte clar și să vă expuneți așteptările unul altuia.

Pe lângă această etapă de discuție inițială este foarte important să te antrenezi să asculți dincolo de cuvinte. Practic, dacă ești atent la partenera ta, aceasta îți va transmite ce anume prețuiește cel mai mult în relație.

Există cinci limbaje ale iubirii. Acestea sunt limbajele prin care voi ca parteneri vă arătați iubirea unul față de celălalt. Acestea cinci sunt următoarele:

- Timpul pentrecut împreună
- Mângăierile și atingerile
- Cuvintele de încurajare
- Serviciile
- Cadourile

Fiecare dintre noi, comunicăm cu partenerul de viață prin perspectiva a două dintre ele, cele mai importante pentru noi. Acestea sunt cele prin care noi am primit iubire de la părinții noștri.

Eu spre exemplu, am fost alăptat mai mult decât alți copii și eram întotdeauna îmbrățișat și mângâiat de mama mea, înainte să adorm. Unul dintre limbajele mele dominante este cel al mângâierilor. De aceea, cred eu, sunt o fire mai sexuală. În felul ăsta, primesc atingerile și mângâierile necesare pentru a mă simți iubit.

Al doilea limbaj al meu este cel al serviciilor. Ambii mei părinți au avut grijă să nu-mi lipsească nimic când eram acasă. Chiar și când am plecat la liceul militar, departe de casă, au avut grijă să-mi trimită pachete și de fiecare dată când veneam acasă, mama gătea cât pentru un pluton întreg.

Drept urmare am o slăbiciune pentru femeile care știu să gătească. Mângâierile și Serviciile sunt canalele prin care eu primesc și ofer iubire. Fiind învățat de mic, în cadrul familiei, cu acestea două, ca adult nici nu realizez că există și altele. Și eu comunic la fel cu femeia cu care sunt în relație. Tendința firească este să îi ofer îmbrățișări[6], mângâieri și multă plăcere prin momente de maximă intensitate sexuală și de asemenea să fac anumite servicii pentru ea.

[6] Așa cum contactul vizual este aur în partea de atracție, tot așa sunt și îmbrățișările în partea de relație. *A hug a day, keeps the doctor away !*

Multă vreme nu am am înțeles de ce nu reacționam deloc când primeam cadouri. Pentru mine nu înseamnă nimic. În familia mea, chiar și când era ziua mea, nu primeam multe cadouri de la membrii familiei. Cadoul cel mai mare era că îmi organizau ziua, deci tot un serviciu.

Nici nu am fost încurajat foarte des. Eram considerat timid și cred că asta a fost o scuză suficientă și pentru mine și pentru părinții mei, pentru a lăsa lucrurile așa cum sunt. Ba chiar am primit și cartea Ghidul Timidului, însă asta este altă poveste.

Referitor la timpul petrecut împreună nici nu se pune problema. Mama era plecată toată ziua la servici, iar când venea acasă începea al doilea servici: serviciile pentru întreținerea familiei. Tata și el la fel: de cele mai multe ori când venea de la muncă avea de lucru în particular.

Ironia sorții este că Gianina, iubita mea are ca limbaj principal de iubire, exact timpul petrecut împreună. Surpriză totală pentru mine! ☺

Ea simte că este iubită când petrecem timp împreună. Și vrea să petrecem mai mult timp împreună. Eu în schimb obișnuiam să fac ce știam cel mai bine, adică servicii. Mintea mea lucrează în permanență ca să facă ceva să ne fie mai bine. Am fost surprins total când am aflat că asta nu contează așa mult pentru ea pe cât mă așteptam eu să conteze. Eu mă zbăteam să fac lucrurile să se întâmple și pentru ea nu conta. Credeam că toată lumea e la fel ca mine.... ☺

Nu spun că nu contează deloc serviciile și că nu apreciază ceea ce fac pentru ea, însă fără să petrecem timp împreună ca doi oameni care se iubesc, toate serviciile mele valoreaza zero pentru ea. Pentru că ea pune timpul

petrecut împreună pe primul loc. Dacă bărbatul pe care ea îl iubește petrece timp împreună cu ea, atunci și ea se simte iubită. Ceea ce m-a salvat în această relație este faptul că al doilea limbaj al ei este comun și pentru mine: Mângâierile și Atingerile!

Yes baby. Rock & Roll! ☺

Din punctul ăsta de vedere am făcut o echipă bună de la început. Iar în ceea ce privesc celelalte două limbaje, avantajul meu este că știam de ele dinainte să mă cunosc cu ea. Eram pregătit și mă așteptam să fim diferiți însă nu le-am identificat decât după ce a trecut ceva timp (pe care nu l-am petrecut împreună de la început).

Așadar provocarea pentru tine, atunci când intri într-o relație, este să identifici care sunt cele două limbaje dominante ale iubitei tale și să comunici prin cele două limbaje. Te ajută foarte mult să discutați despre aceste lucruri și să-i împărtășești și ei ce ai descoperit despre voi. Mai multe despre cele cinci limbaje ale iubirii găsești în cartea "Cele cinci limbaje ale iubirii" de Gary Chapman.

Cum să gestionezi conflictele

Conflictele sunt inerente în orice fel de relație cu atât mai mult cu cât e vorba de o relație dintre două persoane care se iubesc. Ca în orice echipă, ele vor apărea imediat ce relația începe să se consolideze.

Aici contează foarte mult atitudinea ta (și a ei) în fața conflictelor. Eu îți recomand să fii deschis în fața lor, iar atunci când apar să le primești cu înțelepciune. Orice conflict, îți oferă o posibilitate extraordinară de a crește. Reține treaba asta: problema în relațiile de astăzi nu o reprezintă conflictul, ci modul cum reacționăm atunci când acesta apare.

De mici suntem învățați să evităm conflictele. Iar atunci când acestea apar, ori ne prefacem că nu există și le ținem în noi, ori abandonăm relația și ne căutăm alt partener. Mutăm sicriul de pe un umăr pe celălalt, mai ții minte? ☺

Cea mai sănătoasă atitudine este să înțelegi că fiecare conflict îți oferă ție ca persoană o șansă de a crește.

Practic, într-o relație se creează contextul cel mai potrivit pentru ca tu să te dezvolți personal. Dacă tu nu îți rezolvi provocarea care ți se ridică la fileu, cea mai mare probabilitate este că această provocare va continua să apară în viața ta indiferent câte partenere vei schimba. Nu e de mirare că o mulțime de bărbați consideră că femeile sunt imposibile sau de neînțeles. Și viceversa este valabilă.

Dacă privești cu atenție, orice conflict aduce cu el o lecție extraordinară ce poate fi învățată. O lecție care nu poate fi învățată în nici o școală. O lecție pe care ți-o oferă

partenerul de viață în contextul relației. Fii recunoscător pentru asta, atât ei cât și ție, pentru că amândoi ați creat contextul.

Ok, am spus că orice conflict este o oportunitate și o lecție extraordinară prin care crești.

Ce faci concret când apar conflictele ?

E clar că vei fi năpădit de emoții. Acceptă-le indiferent de natura lor. Simte că toate aceste emoții au mai mult legătură cu tine decât cu cealaltă persoană.

Primul pas este să-ți acorzi timp să te liniștești. În momente de tensiune poate fi greu să te liniștești. În astfel de momente tensionate, eu personal mă întreb: "o iubesc pe persoana din fața mea?". Apoi următoarea întrebare pe care să ți-o pui este "ok...care este lecția pe care o pot învăța din această experiență?...ce înseamnă toate acestea pentru mine?".

Reține că, într-un conflict, totul are legătură cu tine. Dacă începi să dai vina pe celălalt și să acuzi (chiar și mental numai) practic tu pui problema în exterior și fiind în exterior tu nu mai ai puterea asupra ei. Pentru că nu mai ai puterea asupra ei și nu o poți rezolva tu, te vei simți ca o victimă. Te vei simți lipsit de putere și te vei retrage tot mai mult în tine.

Însă tu ești un bărbat extraordinar. Atât lecția, provocarea cât și rezolvarea ei sunt la tine. Important este să înțelegi despre ce lecție este vorba. La fel de important este să sesizezi ce simți tu în momentul de față, să înveți lucruri valoroase și să te decizi cum vei acționa diferit data viitoare.

Poate că iubita ta te acuză de ceva ce tu nu ai făcut. Iubita ta e supărată pe tine. Înainte să intri în jocul ei și să

începi să te scuzi sau mai rău să acuzi, înțelege că aici e vorba mai mult despre ea nu despre tine. Lecția pentru tine este să nu devii reactiv (să acuzi sau să te scuzi) ci să fii cât mai prezent. Cât mai prezent! Foarte prezent!

Sesizează cum te simți și înțelege că nu are legătură cu tine. Vezi dincolo de cuvinte. Ascultă cu atenție. Mulțumește-i pentru că ți-a împărtășit durerea ei. Întreab-o ce înseamnă pentru ea toate acestea...cum se simte... și ce vrea să facă diferit! (ce vrea să facă ea diferit, nu ce vrea ca tu să faci diferit)

Dacă îți aruncă vorbe grele, privește-o cu iubire și ascult-o în continuare (tot ceea ce spune are legătură doar cu ea și extrem de puțin cu tine. Vor ieși la iveală niște tipare de suferință, poate din copilărie. Important este să-i dai timp să le conștientizeze. Aici e vorba de călătoria ei, de aceea e important să o susții și să nu intervii în proces, fără să dai soluții, doar să o susții).

Apropie-te de ea și oferă-i o îmbrățișare. Poate că e greu să o îmbrățișezi după ce te-a făcut cu ou și cu oțet însă despre asta e iubirea până la urmă nu. Când celălalt are o lecție importantă de descoperit fii acolo lângă ea și susține-o. Și tu vei învăța un lucru valoros.

STOP: Abține-te să dai sfaturi și soluții. Nu sări în rolul salvatorului. Este suficient de matură încât să-și găsească propriile soluții. Doar fii acolo pentru ea. De cele mai multe ori o să vezi că tot ce are nevoie de la tine este să fii acolo lângă ea și să îi oferi o îmbrățișare.

Fii prezent în tot ceea ce se întâmplă ca și când ai avea lângă tine o femeie extraordinară, puternică, frumoasă, iubitoare, capabilă de lucruri măreț. Așa și este. Uită-te cu atenție și vei descoperi tot mai multe dintre aceste calități.

Iar când ai o asemenea atitudine, iubita ta se va comporta conform așteptărilor tale.

Poți să ai o relație extraordinară cu femeia pe care o iubești.

Drag prieten, te felicit că ai ajuns până aici. Ne apropiem de sfârșitul acestei cărți și sunt sigur că și pentru tine, la fel ca și pentru mine, această călătorie a meritat începută.

Am toată convingerea că ai descoperit și ai adus la suprafață toate acele resurse prin care să întâlnești, să cucerești și să păstrezi o femeie exact așa cum îți dorești.

Și așa cum ai observat deja, această călătorie nu este una pe care să o parcurgi de unul singur. Acum ești pregătit să oferi darul tău de masculinitate unei femei speciale. Ia-o cu tine în această călătorie extraordinară. Nu o transforma pe ea în călătoria ta pentru că nu îi va place asta.

Pătrează-ți focusul pe a te descoperi pe tine ca bărbat în fiecare zi și așa o vei inspira și pe ea să se dezvolte alături de tine. Crește-ți împreună ca o echipă minunată. Cele mai multe relații sunt destinate să nu dureze. Fiți voi doi un exemplu de relație extraordinară. În felul acesta îi veți inspira și pe cei care au încetat să creadă că așa ceva este încă posibil. Lumea în care trăim are nevoie de mai multe exemple. Voi puteți fi următorul. Tu ca bărbat și ea ca femeie.

Nici nu știi cât de aproape ești să începi o relație extraordinară!

Este vorba despre energie și iubire, despre a te iubi pe tine în primul rând și de a transmite această iubire mai departe.

Păstrează atracția vie. Dacă o iubești și îi oferi atenție, orice femeie va străluci în preajma ta și lumina ei te va aprinde și mai mult. Tu ca bărbat ai extraordinara putere de a stabili direcția și a propune contextul în care ea să crească și să strălucească în energia ei feminină.

Elibereaz-o sexual, încurajeaz-o să experimenteze lucruri noi alături de tine și să dea viață fanteziilor ei.

Trateaz-o ca și când ar fi cea mai extraordinară femeie. Cea mai extraordinară iubită. Așa și este de fapt. De unde știu?

Pentru că și tu ești un bărbat extraordinar!

– PARTEA A IV-A –
CUM SĂ ÎNCEPI DE LA ZERO, SĂ CUNOȘTI ȘI SĂ CUCEREȘTI FEMEI ATRĂGĂTOARE ÎN MAI PUȚIN DE 7 SĂPTĂMÂNI – PLANUL DE ACȚIUNE RECOMANDAT

“Singura răspundere adevărată este faţă de propriul tău potenţial, faţă de propria ta inteligenţă şi conştienţă, faţă de acţiunea conformă cu ele.”

- Osho

Am luat prima dată contact cu comunitatea de dezvoltare personală pentru bărbați undeva prin 2006. Mi-au trebuit aproximativ cinci ani ca să obțin rezultate consistente.

În afară de articolele pe care le citeam pe diverse site-uri nu era nimeni care să mă învețe lucrurile de care aveam cu adevărat nevoie. Abia mai târziu au apărut în Romania, evenimente special pentru bărbați care să abordeze subiectul atracție, încredere și relații.

În acei cinci ani care s-au scurs, am încercat toate metodele pe care le aveam la dispoziție și îmi aduc aminte că am făcut fiecare greșeală posibilă. Comunitatea era la început. În plus, toată chestia asta cu "seducția femeilor" te făcea cumva să pui foarte multă presiune pe tine și deveneai cumva perfecționist în jocul atracției.

Ajungeai să gândești că jocul tău trebuia să fie impecabil dacă vroiai să ai succes cu o femeie, să obții un număr de telefon, să o săruți de la prima întâlnire și să ajungi cât mai repede la sex. Trebuia să fii conștient de toate variabilele care puteau apărea într-o interacțiune cu o femeie și să fii pregătit pentru asta.

E drept, la început, comunitatea asta era foarte focusată pe tehnici și pe metode. Era foarte mult focusată pe ceea ce se întâmplă în exterior. După acei cinci ani, lucrurile au început să se schimbe pentru mine. Am obținut femeile pe care mi le doream și totuși nu eram fericit. Aveam parte de sex mai mult ca niciodată, mai sălbatic ca niciodată, însă cu toate astea ceva lipsea. Nu obținusem fericirea la care mă așteptam.

Rămăsesem cu un gust amar pentru că aveam impresia că am pierdut cinci ani din viața mea, urmărind un vis care nu era al meu de la început. Visul era al

comunității: cunoaște cât mai multe femei! Mi-am dat seama că singurul lucru după care tânjeam cu adevărat era fericirea mea proprie. După cinci ani de zile am descoperit cu adevărat ce îmi doream și am început să merg la cu totul altfel de cursuri de dezvoltare personală.

Fericirea ta proprie, independentă de ce gândesc sau ce planuri au ceilalți pentru tine, este singurul și adevăratul motiv pentru care ai cumpărat această carte și ai parcurs-o până aici.

Dacă ești singur și în căutare de o parteneră poate fi mai greu de digerat pentru tine, însă am vrut să îți spun acest lucru pentru că mie nu a avut cine să-mi spună în urmă cu ani de zile când am început această călătorie. Dacă mi-ar fi spus cineva, iar eu aș fi început să mă pun pe primul loc și să fac doar lucrurile care mă duc mai aproape de fericirea mea personală, probabil că toată călătoria mea ar fi fost multmai scurtă.

Cel mai probabil tu nu ai cinci ani la dispoziție pentru această călătorie. Sunt sigur că vrei rezultate acum, nu peste cinci ani.

Acesta este motivul pentru care am scris această carte. Am scris cartea pe care eu mi-aș fi dorit să o primesc în urmă cu ani de zile când eram confuz și nu știam ce să fac mai întâi.

În continuare, am să-ți prezint un program de șapte săptămâni prin care tu poți să începi să cunoști și să atragi femei de nota zece. Femeile pe care ți le dorești. **Deci nu în cinci ani, ci în șapte săptămâni.**

Acest program este împărțit pe misiuni ce vizează formarea calităților de bază pentru a interacționa atrăgător cu sexul frumos.

Scopul programului, nu este să te transformi într-un bărbat perfect. Nu există așa ceva.

Scopul programului este să începi să acționezi. Atât!

Nu există bine sau rău. Un al doilea scop este ca tu să faci cât mai multe greșeli posibile. Când ai făcut o greșeală felicită-te. Apoi gândește-te ce anume poți învăța din ea. Îți garantez că cu cât îți dai voie să greșești mai mult cu atât mai repede vei avea ceea ce îți dorești. Cei mai mulți bărbați, rămân pe loc pentru că fug de greșeli. Fă din asta un avantaj pentru tine.

Un lucru e sigur: După ce ai devenit conștient de ce ai făcut greșit, nu ai cum să repeți aceeași greșeală de două ori. Practic cu cât greșești mai mult cu atât devii mai bun și într-un timp poate de zece ori mai rapid.

Îți mai spun un secret. Oricum vei face greșeli, fie că vrei, fie că nu vrei. Însă atunci când le îmbrățișezi și ești deschis pentru ele, acestea nu te vor mai afecta.

Îmbrățișând greșelile, vei deveni de neoprit.

Acest program este proiectat pentru ca tu să câștigi în jocul dragostei. Cu o atitudine deschisă în fața greșelilor, nu ai cum să pierzi.

Acest program este ca un joc, durează șapte săptămâni și are doar două reguli:

1. Joacă-te ca să te distrezi. Dacă nu te simți bine jucându-l, ce rost mai are să-l joci, nu-i așa?

Așa că nu te lua prea în serios, în timpul acestui joc. Fii relaxat și degajat. Dacă te surprinzi vreodată prea serios, poți să te tachinezi un pic și să-ți aduci aminte pentru ce joci. Așa că scopul tău, în acest joc, nu este să

seduci femeile pe care le întâlnești. Scopul tău este să te simți bine.

2. Antrenează fiecare calitate, una după alta, pe rând.

Nu pune presiune pe tine. Nimeni nu este perfect. Nici măcar eu, autorul cărții. (deși mi-ar fi plăcut mult să fiu ☺)

Jocul este împărțit pe șapte săptămâni, câte o nouă calitate pentru fiecare săptămână.

Vei învăța cum să interacționezi atrăgător cu femeile, cum să obții întâlniri și cum să conduci interacțiunea de la primul zâmbet până la intimitate. Sună bine?

Vei începe cu prima săptămână, urmând să le parcurgi în ordine. Nu sări de la una la alta sau în nici un caz să încerci să le faci pe toate o dată, că nu funcționează. Ai suficient timp, remember? Acordă-ți șapte săptămâni în care să te dezvolți ca bărbat.

Promisiunea mea, este că la sfârșitul acestei experiențe, vei fi transformat total ca atitudine și ca mod de relaționare cu femeile. Dacă parcurgi fiecare săptămână, în ordine, la sfârșitul celei de-a șaptea, vei fi câștigat de zeci de ori mai mult decât orice seminar de comunicare la care ai putea să participi.

Programul este gândit astfel încât tu să-ți formezi următoarele competențe:

Săptămâna 1 – FUNDAȚIA: Energie și vibrație socială. Cum să fii flacăra care îi aprinde pe ceilalți
Săptămâna 2 – INFLUENȚĂ: Cum să schimbi starea celuilalt
Săptămâna 3 – CONEXIUNE EMOȚIONALĂ: Cum să vă cunoașteți cu adevărat
Săptămâna 4 – INDICATORI DE INTERES: Cum îți dai seama că îi place de tine
Săptămâna 5 – ATRACȚIE: Cum să o faci să te dorească
Săptămâna 6 – SĂRUTĂRI ȘI ÎMBRĂȚIȘĂRI: Cum să o atingi astfel încât să îi placă
Săptămâna 7 – LEADERSHIP: Cum să propui pentru ca ea să te urmeze în fanteziile tale

Câteva cuvinte despre Frica de abordare

Bărbații care participă la programele noastre, vin cu dorința de a scăpa de fricile care îi țin pe loc, în special frica de abordare.

"Scapă de frică!" este mesajul general de pe multe site-uri de dezvoltare personală. După mai multe experiențe noi am decis să avem altă abordare și anume că nu trebuie să te lupți cu tine pentru că ți-e frică și vrei să faci cumva ca frica să dispară. Dacă scapi de o frică acum, mâine va apărea alta.

Așadar sfatul meu nu este să-ți înfrunți frica pe care o ai ci să o îmbrățișezi. Nu mai consuma energie inutilă încercând să te lupți cu fricile tale. Nu ți se pare că ai obosit?

În plus am să te îndemn să faci ceva și mai provocator. 95% dintre bărbați fug de fricile lor. Așa am fost învățați de mici. Eu te provoc să te îndrepți către fricile tale pentru că prin ele, vei ajunge la zona de excelență, unde obții cu ușurință toate acele lucruri pe care ți le dorești.

Frica nu este un lucru rău. Frica este cel mai bun prieten al tău pentru că îți arată direcția ta de dezvoltare, direcția în care să te îndrepți. Dacă nu ai nici o frică în momentul de față înseamnă că ești în zona ta de confort, zona în care nimic nu se întâmplă pentru tine. Este zona în care nu crești și rămâi exact așa cum ești.

Dacă spre exemplu ți-e frică să abordezi, mulțumește-i fricii că îți arată direcția de dezvoltare personală pe care poți să o explorezi. Apoi abordează cu acea frică. Emoțiile te ajută să te conectezi mai ușor cu persoana pe care o ai în față. În loc să abordezi cu starea de conflict, în care te lupți cu fricile tale, tu dai mâna cu

frica ta și te îndrepți în direcția pe care ți-o dorești. Adică abordezi. Faci cunoștință cu persoane noi.

O să observi că după câteva abordări și interacțiuni, frica se distanțează de situația de abordare și o să înceapă să îți indice altă direcție pe care să o explorezi. Și tot așa, vei face echipă cu frica, toată viața.

Așadar, reține că ai voie să-ți fie frică și e perfect normal. Însă ceea ce nu ai voie să faci ca bărbat, este să-ți fie frică de frică.

Acum că ai lucrurile foarte clare și că ai ales să faci parte din cei 5% care acționează, nu mai rămâne decât un singur lucru pe care poți să îl faci înainte de a începe Programul de șapte săptămâni: să-ți iei angajamentul față de tine, că vei fi consecvent pe parcursul celor șapte săptămâni.

ANGAJAMENTUL MEU,
PENTRU PROGRAMUL DE ȘAPTE SĂPTĂMÂNI

Data.....
Prin prezenta, îmi iau angajamentul să explorez și să-mi exersez calitățile masculine, pe toată durata celor șapte săptămâni.

Voi exersa câte o nouă calitate în fiecare săptămână, iar în ziua a șaptea din fiecare săptămână, îmi voi acorda timp mie, pentru a mă sărbători ca bărbat.

De asemenea voi nota în jurnal, în dreptul fiecărei zile, câte o idee pe care am descoperit-o în interacțiunile mele.

Semnătura.....

Felicitări! Tocmai te-ai înscris în program și ești pregătit să începi. Întoarce pagina. A sosit momentul pentru a-ți antrena prima calitate din cadrul Programului de șapte săptămâni. A sosit vremea să îți schimbi viața.

NOTĂ: La sfârșitul celor șapte săptămâni, scanează fiecare pagină de jurnal, trimite-le pe adresa mea de email și vei primi un cadou din partea mea.

Săptămâna 1 – FUNDAȚIA: Energie și vibrație socială. Cum să fii flacăra care îi aprinde pe ceilalți

În prima săptămână vei pune fundație pentru tot ceea ce urmează. De aceea în prima săptămână îți vei antrena Contactul Vizual și Zâmbetul.

Este foarte simplu. Ai o săptămână la dispoziție în care să-ți antrenezi această calitate.

Începe chiar de astăzi. Indiferent de mediul în care te afli, pe stradă, la servici, la metrou, efectiv în orice situație, antrenează-te să te uiți în ochii oamenilor. Indiferent că sunt bărbați sau femei.

Apoi după ce le-ai prins privirea, începe să zâmbești subtil. Scopul în acest moment nu este de a cuceri pe nimeni, tocmai de aceea nu trebuie să fie un zâmbet seducător ci un zâmbet natural prin care transmiți "te-am văzut, eu sunt ok, tu ești ok, te salut și îți doresc o zi bună".

Asta e tot.

Restul variabilelor sunt la discreția ta. Poți face tot ceea ce dorești atâta timp cât îți respecți misiunea și angajamentul inițial. Succes.

Pe pagina următoare ai fișa de jurnal pentru prima săptămână. În ziua a șaptea sărbătorește-te pe tine pentru lucrurile pe care le-ai învățat despre tine în cele șase zile de dinainte.

Săptămâna 1 FUNDAȚIA – Energie și Vibrație Socială		
	Ce am învățat (cât mai concret)	Ce pot să fac diferit (cât mai concret)
Ziua 1		
Ziua 2		
Ziua 3		
Ziua 4		
Ziua 5		
Ziua 6		
Ziua 7	Mă sărbătoresc pe mine pentru ceea ce am făcut în această săptămână.	(cât mai concret ce fac pentru a mă sărbători)

Săptămâna 2 – INFLUENȚĂ: Cum să schimbi starea celuilalt

În cea de-a doua săptămână, vei începe conversații și vei schimba starea interlocutorului. Scopul tău pentru această săptămână este să îl lași pe interlocutor mai bine decât l-ai întâlnit. Și acest antrenament poate fi făcut atât cu bărbații cât și cu femeile pe care le întâlnești în activitățile tale zilnice (la servici, la cumpărături, la bancă, posibilitățile sunt infinite).

Cum schimbi starea cuiva?

Primul lucru de care poți să ții cont este ca tu să ai starea potrivită. Din punct de vedere energetic să fii echilibrat și centrat (asta ai antrenat în prima săptămână). Apoi prin zâmbet. Așadar poți schimba starea cuiva în primul rând prin energia pe care tu o emani. În plus, pentru că în această săptămână conversăm efectiv cu interlocutorul, putem să-i schimbăm starea prin presupuneri și complimente.

Presupunerile le vom face sub formă de afirmații de genul: în timp ce îi zâmbești și te uiți lung la ea îi poți spune "hmm...observ ceva interesant la tine și îmi place ". Ea o să te întrebe ce anume însă tu îi poți răspunde: "nu știu exact ce anume, încerc să-mi dau seama... însă știu sigur că îmi place".

O altă presupunere ar putea fi "se întâmplă ceva extraordinar cu tine". Întotdeauna este o afirmație pozitivă și nu o întrebare.

Întrebarea o pune interlocutorul, tu mai puțin. Complimentele le vom folosi când observăm ceva concret la ea. Faptul că zâmbește astăzi, faptul că și-a schimbat

coafura sau faptul că citește o carte. Provocarea este să mergi mai departe cu complimentul despre ceva ce observi și să-l transformi într-o calitate de a ei.

Cu alte cuvinte, ce calitate a ei, vezi în faptul că citește. Poți să-i spui că apreciezi persoanele care aleg să exploreze noi posibilități de dezvoltare personală (dacă e o carte de dezvoltare personală).

Dacă și-a schimbat coafura și a venit primăvara, poți să-i spui că asta spune despre ea că este în contact cu natura. Și că apreciezi asta la o femeie.

Asta e misiunea pentru săptămâna a doua.

Schimbarea stării celorlalți prin energie, presupuneri și complimente. Succes!

Pe pagina următoare ai fișa de jurnal pentru a doua săptămână.

Săptămâna 2 – INFLUENȚĂ: Cum să schimbi starea celuilalt		
	Ce am învățat (cât mai concret)	Ce pot să fac diferit (cât mai concret)
Ziua 1		
Ziua 2		
Ziua 3		
Ziua 4		
Ziua 5		
Ziua 6		
Ziua 7	Mă sărbătoresc pe mine pentru ceea ce am făcut în această săptămână.	(cât mai concret ce fac pentru a mă sărbători)

Săptămâna 3 – CONEXIUNE EMOȚIONALĂ: Cum să vă cunoașteți cu adevărat

Bine ai venit în săptămâna a treia.

În această săptămână îți vei antrena calitatea de a o face pe cealaltă persoană să simtă că poate avea încredere în tine.

Vei face asta prin conversații care trec dincolo de suprafață și vei trece de la o temă de conversație socială la o temă personală. Conversația respectivă să fie despre voi doi. Conexiunea emoțională se realizează foarte ușor când o persoană vorbește despre ea.

Dacă începe să vorbească despre o altă persoană sau despre un subiect extern, adu-o iar în lumina reflectoarelor întrebând-o "ok...înțeleg...ce înseamnă asta pentru tine, de fapt?".

Și această calitate poate fi antrenată atât cu femei cât și cu prietenii tăi bărbați. În această săptămână, în conversațiile pe care le ai cu femeile, nu încerca să demonstrezi ceva sau să le faci să te placă.

Dacă interlocutorul nu are dispoziția necesară sau momentul potrivit de a discuta, nu încerca să forțezi lucrurile, doar pentru a-ți îndeplini misiunea.

Tu inițiezi, însă dacă simți vreun semnal că celălalt nu e dispus să continue, simte-te liber să te oprești, oricând. Nu ai nimic de demonstrat, nimănui.

Scopul conversațiilor, este să ajungeți să vă cunoașteți. Să afli cine sunt, care le sunt cele mai îndrăznețe visuri, care sunt fricile cu care se confruntă, ce le place să facă și ce nu le place să facă. Subiecte precum

hobby-uri, călătorii, copilărie, familie și relații sunt extraordinare.

Un mic secret: Principiul conexiunii autentice este că dacă vrei ca o persoană să se deschidă, trebuie tu mai întâi să te deschizi. Asta înseamnă că NU vei pune întrebări, una după alta, pentru că în felul ăsta vei suge energie.

Cel mai simplu mod de a te conecta, este să spui **povești**, întâmplări din viața ta, care au legătură cu subiectul vostru de conversație.

Dacă vrei să o întrebi ceva de copilărie, spune-i cum era pentru tine când erai copil, ce îți plăcea, lucrurile de care ți-e dor și pe care ți-ar plăcea să le mai faci.

O să observi că pe măsură ce povestești (și menții contactul vizual cu celălalt și nivelul de energie), persoana din fața ta, va intra într-un fel de transă. Vei observa pe chipul ei, cum trăiește aceeași emoție pe care o trăiești și tu.

Pentru că în timp ce tu vorbești despre copilăria ta și persoana cealaltă se va duce imediat în copilăria ei.

Așadar îți doresc succes în a antrena această calitate de a spune povești și de a te conecta emoțional cu persoanele pe care le întâlnești. Pe pagina următoare ai fișa de jurnal pentru a treia săptămână.

Săptămâna 3 – CONEXIUNE EMOȚIONALĂ: Cum să vă cunoașteți cu adevărat		
	Ce am învățat (cât mai concret)	Ce pot să fac diferit (cât mai concret)
Ziua 1		
Ziua 2		
Ziua 3		
Ziua 4		
Ziua 5		
Ziua 6		
Ziua 7	Mă sărbătoresc pe mine pentru ceea ce am făcut în această săptămână.	(cât mai concret ce fac pentru a mă sărbători)

Săptămâna 4 – INDICATORI DE INTERES: Cum îți dai seama că îi place de tine

Bine ai venit în săptămâna a patra.

În această săptămână îți vei antrena calitatea de a asculta și a fi prezent. Vei folosi și celelalte calități pe care le-ai antrenat în săptămânile trecute (energie, influență, conexiune) însă atenția ta va fi către a asculta activ.

Scopul este de a observa și conștientiza acele semnale, nonverbale și verbale, pe care ți le transmite o femeie când este interesată să continue o interacțiune cu tine. Numim aceste semnale, indicatori de interes.

Acești indicatori de interes pot fi:

- Vrea să știe mai multe despre tine și îți pune mai multe întrebări personale
- Îți face complimente
- Râde cu tine
- Păstrează contactul vizual mai mult decât de obicei
- Etc

Cei mai mulți indicatori vor fi la nivel energetic. Scopul este de a observa cum i se schimbă ei starea în prezența ta și dacă nonverbal sau verbal îți transmite că îi place și că dorește mai mult din ceea ce primește.

Așadar spor la ascultat vizual, auditiv, tactil și energetic. Pe pagina următoare ai fișa de jurnal pentru a patra săptămână.

Săptămâna 4 – INDICATORI DE INTERES: Cum îți dai seama că îi place de tine		
	Ce am învățat (cât mai concret)	Ce pot să fac diferit (cât mai concret)
Ziua 1		
Ziua 2		
Ziua 3		
Ziua 4		
Ziua 5		
Ziua 6		
Ziua 7	Mă sărbătoresc pe mine pentru ceea ce am făcut în această săptămână.	(cât mai concret ce fac pentru a mă sărbători)

Săptămâna 5 – ATRACȚIE IREZISTIBILĂ: Cum să o faci să te dorească

Felicitări pentru că ai ajuns în săptămâna cu numărul cinci.

Sunt sigur că ți-a plăcut ce ai experimentat până acum și te asigur că această călătorie va continua să fie la fel de antrenantă ca și până acum. Poate că ai observat, cum pas cu pas, începi să îți formezi un al șaselea simț când vine vorba de relațiile interumane.

În această săptămână o să antrenezi calitatea de atracție.

Scopul este de a adăuga energie sexuală, în conversațiile tale cu femeile pe care le întâlnești. Această calitate reprezintă sarea și piperul dintre un bărbat și o femeie. Prin această calitate te asiguri că nu vei mai fi niciodată "doar un simplu prieten sau doar un băiat bun" decât atunci când tu îți dorești asta.

Cu această calitate, femeile care până acum te vedeau ca pe un simplu prieten, vor începe să te vadă ca pe un bărbat cu care vor să aibă parte de momente intime.

Practic, în această săptămână, în interacțiunile pe care le ai cu femeile care te atrag, este să le inciți. Să le faci să fiarbă. Să le faci să se gândească la scenarii fierbinți. Să aprinzi dorința în ele.

Un mic indiciu: În timp ce vorbești cu ea, poți să zâmbești și să o privești într-un mod obraznic (prin care îi transmiți că te gândești la ceva anume, că ești în alt film cu ea).

Mai poți de asemeni, ca în timp ce ea vorbește să te apleci la urechea ei stângă și să îi șoptești ceva obraznic, de genul " știi că tu vorbești frumos și eu par să te ascult, însă în realitate, când te privesc, nu mă pot gândi decât la un singur lucru". Și la această misiune adu-ți aminte că tu nu ai nimic de demonstrat. Pur și simplu îți manifești atracția și energia masculină, într-un mod relaxat, nonintruziv. Ești doar tu și ea în The Bubble of Love.

Așteaptă-te la multe refuzuri și primește-le cu deschidere. Reține că nu e vorba despre tine, este vorba despre ea și despre nivelul ei de confort. Chiar dacă te refuză acum, asta nu înseamnă că nu se va gândi la tine și la scenariul tău mai târziu, când e singură cu gândurile ei.

Vreau să mai punctez faptul că și în această săptămână, nu trebuie să-ți impui alte obiective decât cel stabilit prin această misiune.

Scopul tău este să te joci cu emoțiile ei. Atât. Într-un mod ecologic bineînțeles. Incit-o apoi reîntoarce-te la discuțiile raționale (în care ea se simte confortabilă). După câteva momente, incit-o din nou. Apoi reîntoarce-te la discuțiile raționale...și tot așa. Practic tu controlezi interacțiunea și conversația, tu schimbi și întrerupi subiectele. Enjoy !

Pe pagina următoare ai fișa de jurnal pentru a cincea săptămână.

Săptămâna 5 – ATRACȚIE IREZISTIBILĂ: Cum să o faci să te dorească		
	Ce am învățat (cât mai concret)	Ce pot să fac diferit (cât mai concret)
Ziua 1		
Ziua 2		
Ziua 3		
Ziua 4		
Ziua 5		
Ziua 6		
Ziua 7	Mă sărbătoresc pe mine pentru ceea ce am făcut în această săptămână.	(cât mai concret ce fac pentru a mă sărbători)

Săptămâna 6 – SĂRUTĂRI ȘI ÎMBRĂȚIȘĂRI: Cum să o atingi astfel încât să îi placă

În săptămâna a șasea vei antrena calitatea de a îmbrățișa și a săruta femeile. Cu alte cuvinte vei exersa, atingerile.

Așa cum am spus și în această carte, recomandarea mea este să le atingi pe femei cât mai des și cât mai devreme. Comunicarea tinde să devină mult mai intimă când atingi o femeie.

Primul lucru pe care poți să-l faci cu cât mai multe femei este să le oferi o îmbrățișare. Un cadru foarte bun este la sfârșitul fiecărei interacțiuni sau atunci când fac ceva extraordinar pentru ele sau pentru tine. Atunci tu le recompensezi printr-o îmbrățișare. Cele mai multe femei vor primi îmbrățișarea ta, mai ales că este vorba de o recompensă/felicitare sau de un gest de "la revedere".

Un al doilea lucru pe care poți să îl faci este să le săruți pe obraz, când vă luați la revedere. Acest gest merge foarte bine după cel de îmbrățișare. Îi spui pur și simplu "mi-a făcut plăcere. Hai să-mi iau la revedere... te îmbrățișez...." în timp ce o îmbrățișezi îi oferi și o sărutare pe obraz.

Acum, dacă de-a lungul celor cinci săptămâni care au trecut, tu ai ajuns la o întâlnire cu o femeie, scopul tău este să o săruți pe gură. Setează-ți o limită de timp în care să o săruți. Mintea ta va găsi întotdeauna o cale să facă asta. Ai încredere.

Eu spre exemplu, îmi stabileam ca în 30 de minute de când eram la o întâlnire cu o tipă de care îmi plăcea, să

o sărut. Practic o opream în mijlocul conversației și o sărutam. Bineînțeles că o priveam și îi zâmbeam în timp ce mă apropiam de buzele ei....o și aprobam și o încurajam să îmi spună mai multe, "îhâm...foarte mișto.... spune-mi mai multe...", apoi o sărutam.

Dacă ești la o întâlnire nu aștepta sfârșitul ei, pentru a o săruta. Stabilește-ți singur în cât timp de la începerea întâlnirii, o vei săruta. Când mintea ta e focusată pe un obiectiv, o să recunoască imediat scenariile în care acel sărut să se întâmple ușor (și crede-mă că îi va plăcea la nebunie).

Așadar, în cea de-a șasea săptămână, fă cât mai multe femei fericite, oferind îmbrățișări și sărutări. Enjoy !

Pe pagina următoare ai fișa de jurnal pentru cea de-a șasea săptămână.

Săptămâna 6 – SĂRUTĂRI ȘI ÎMBRĂȚIȘĂRI: Cum să o atingi astfel încât să îi placă		
	Ce am învățat (cât mai concret)	Ce pot să fac diferit (cât mai concret)
Ziua 1		
Ziua 2		
Ziua 3		
Ziua 4		
Ziua 5		
Ziua 6		
Ziua 7	Mă sărbătoresc pe mine pentru ceea ce am făcut în această săptămână.	(cât mai concret ce fac pentru a mă sărbători)

Săptămâna 7 – LEADERSHIP: Cum să îi faci propuneri pentru ca ea să te urmeze în fanteziile tale

Ai ajuns în ultima săptămână din cadrul programului. Ești un bărbat cu o voință de fier și pentru asta vei ajunge departe în tot ceea ce îți propui. Îți spun asta pentru că aproximativ 70% dintre bărbați, nu trec de primele trei săptămâni.

În această săptămână, îți vei da practic licența și vei absolvi cu brio această mică parte din călătoria ta spre a deveni un bărbat adevărat. În această ultimă săptămână îți vei antrena calitatea de lider.

Scopul tău este să faci propuneri și să conduci interacțiuni. Simplu, nu? Sunt propuneri care implică un angajament mai mic și sunt propuneri care implică un angajament mai mare. Experimentează cu amândouă.

Propuneri cu angajament mai mic:

- Ascultă-mă!
- Scarpină-mă pe spate!
- Vino să te îmbrățișez!
- Hai să bem ceva!
- Hai să ne așezăm!
- Vino să-ți spun ceva!
- Apleacă-te să-ți spun ceva la ureche!
- Fii atentă!
- Spune-mi la ce te gândești!
- Etc

Așa cum observi acestea sunt practic niște comenzi. Dacă ești în conexiune cu femeia de lângă tine, atunci ea le va executa cu ușurință.

Propuneri cu angajament mai mare:

- Hai să facem câțiva pași!
- Hai să dansăm!
- Vreau să te scot la o întâlnire. Îți propun varianta X și Y. Spune-mi care îți place mai mult!
- Gândește-te la asta și dă-mi un telefon!
- Hai să facem chestia asta împreună!

Un alt lucru pe care poți să-l antrenezi este ca într-o anumită situație, după ce vorbești câteva minute cu o femeie, să întrerupi firul poveștii (să nu stai prea mult în același loc) și să-i propui o **acțiune.**

Mișcă-le dintr-un loc în altul.

Spre exemplu, când stați de vorbă in picioare, oprește-o și spune-i să vă așezați. Când stai jos, propune-i să beți ceva sau să vă ridicați și să mergeți la cofetăria de peste drum, pentru a continua conversația acolo.

Ideea e să faci propuneri prin care să le miști. Cu cât "le miști" tot mai mult pe femei, cu atât sunt mai dispuse să accepte propunerile tale ce implică un angajament mai mare (să ieșiți împreună, să petreceți o noapte împreună, etc). Spor la treabă!

Săptămâna 7 – LEADERSHIP: Cum să îi faci propuneri pentru ca ea să te urmeze în fanteziile tale		
	Ce am învățat (cât mai concret)	Ce pot să fac diferit (cât mai concret)
Ziua 1		
Ziua 2		
Ziua 3		
Ziua 4		
Ziua 5		
Ziua 6		
Ziua 7	Mă sărbătoresc pe mine pentru că am finalizat acest program.	(cât mai concret ce fac pentru a mă sărbători)

Încheiere

Ai ajuns la sfârșitul acestei cărți.

Te felicit și sunt mândru de tine că ai ajuns să o parcurgi până aici. Așa cum ai observat, în această călătorie de dezvoltare personală nu ești singur. Ai alături de tine și alți bărbați care au început această călătorie. Pe acești bărbați îi vei întâlni în comunitatea TheRealMan.

Și te invit și pe tine să ni te alături. Accesează site-ul www.TheRealMan.ro și înscrie-te cu adresa ta de email pentru a putea ține legătura cu noi. Înscriindu-te, vei primi informații și materiale suplimentare despre cum să interacționezi autentic cu femeile pe care le întâlnești și cum să te bucuri de relații extraordinare cu acestea.

Totodată făcând parte din această extraordinară comunitate, vei fi printre primii care află de evenimentele noastre.

Pentru informații punctuale despre Seminariile, Workshopurile și Taberele pe care le organizăm, accesează site-ul sau trimite-mi un mail pe adresa silviu@therealman.ro. Poți folosi această adresă și pentru a-mi trimite întrebările tale referitoare la provocările cu care te confrunți. **Totodată aștept cu nerăbdare poveștile tale de succes.**

Până ne vom întâlni față în față te salut, te respect și te apreciez pentru că ți-ai acordat timp să investești în dezvoltarea ta personală, citind această carte.

Sper că și ție ți-a făcut la fel de multă plăcere să o citești, pe cât mi-a făcut mie să o scriu.

Până data viitoare, ține minte:

Dă-ți voie să cunoști femeile pe care le dorești. Tu meriți!
Tu poți!
Eu cred în tine!
Ai o putere extraordinară. Fii mândru că ești bărbat!
Sărbătorește-te zilnic și oferă darul tău de masculinitate, femeilor care abia așteaptă să-l primească.

- Silviu-Iulian

Despre autor

Silviu-Iulian Huideș este love coach și trainer pentru bărbați, în cadrul comunității de dezvoltare personală, TheRealMan.ro.

Visul lui, prin această comunitate, este să inspire peste 10 milioane de bărbați să-și asume puterea masculină și să-și transforme relațiile cu femeile.

Este certificat Trainers of Trainers, NLP Practitioner și Coach al Academiei Române de Coaching, căutând în permanență noi modalități de a activa și antrena energia masculină a bărbaților care participă la programele sale.

Prin Seminariile, Workshopurile și Taberele pe care le organizează asistă bărbați de toate vârstele să-și recapete încrederea personală, să comunice autentic cu sexul frumos și să obțină relațiile extraordinare pe care și le doresc.

În relațiile cu femeile acesta promovează un stil bazat pe sinceritate și îi îndeamnă atât pe bărbați cât și pe femei să înceapă să spună direct, fără perdea, ceea ce observă, simt și gândesc unul despre celălalt.

Când nu participă la evenimente de dezvoltare personală, îi place să exploreze bucuriile vieții alături de femeia pe care o iubește.

Poți ține legătura cu el, accesând site-ul www.TheRealMan.ro

Resurse recomandate:

Autori

- Laszlo Nagy, www.stilmasculin.ro
- David X, www.davidxdating.com
- Dr. Brad Blanton, cu cartea Radical Honesty, www.radicalhonesty.com

Cărți

- Calea bărbatului superior, David Deida
- Cartea despre bărbați, Osho
- Cartea despre femei, Osho
- Putere nemărginită, Anthony Robbins
- Poți să-ți vindeci viața, Louise L. Hay

Evenimente de dezvoltare personală pentru bărbați, organizate de TheRealMan.ro

- Seminarul de Atracție Autentică
- Tabăra Attraction Mastery